１１月６日

明後日 11 月 8 日は「いい歯の日」です。食べ物をおいしく食べるためには、歯の健康が大切です。よく噛むことで、あごの骨が発達して歯並びが整い、虫歯の予防にもつながります。今日の給食は、噛みごたえのあるごぼうのサラダと、歯を丈夫にするカルシウムやたんぱく質を多く含むもずく、豆腐、小松菜を使ったスープです。

１１月１４日

ちくわの石垣揚げは、天ぷらの衣に「黒ごま」と「白ごま」を加えて作ります。黒ごまが混ざることで、石垣の石のような模様に見えることから、この名前が付いたといわれています。

１１月１７日

「チキン南蛮」は、昭和３０年代に宮崎県延岡市の洋食店で生まれた料理です。もともとは、甘酢だけの味付けでしたが、後にタルタルソースをかけるようになりました。今日は、タルタルソースを使わず、さっぱりとした味にしています。

「切り干し大根」は、宮崎県の特産品です。大根を干すことで栄養素が凝縮され、生の大根よりもカルシウムやカリウムなどが多く含まれています。

「八杯汁」は、宮崎県のほか、青森県や山形県でも食べられている郷土料理です。名前の由来は、「一丁の豆腐で八杯分作れるから」や、「おいしくて八杯もおかわりしてしまうから」など諸説あります。

１１月２５日

パセリは、セリの仲間で、オランダから日本に持ち込まれたことから、「オランダゼリ」ともいわれます。給食では、洋風のスープの彩りにパセリを使います。パセリには、鉄やミネラル、ビタミンなど、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。彩りを楽しむだけでなく、体にもよい食材なので、味わって食べてみましょう。