



月	火	水	木	金
<p>～ひまん～ 知名町の子どもたちは全国平均の2倍の肥満度です!!</p> <p>大きくなったときにいろいろな病気になるきけんがあるので、「ふとりぎみ」「ふとりすぎ」には気をつけましょう。</p> <p>★ ひまんをふせくには 「健康教育大会 草野 健先生 より引用あり」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おなかいっぱいくるしくなるまで食べない。(はらはちぶんめ) ・奥歯でじっくり味わって楽しみながらかみしめながら(よくかむ)食べよう。 ・そとでたくさんあそんで体をうごかさう。 ・おやつはりょうやしかんをきめよう。 <p>●おうちの人とひまんについて話し合っ家族みんなで健康になりましょう。</p>			<p>1 ブロッコリーソー レーズンパン 肉うどん</p>  <p>うどんは小麦粉にしおみずをまぜてねると簡単につくりすることができます。その太さでそうめん・きしめん・うどんなどに分けられます。自家には中国から伝わりました。</p>	<p>2 梅肉めし ごはん みきおでん</p>  <p>「肌寒くなってくるとあたたかいおでんがおいしいですね。こんぶはひとつひとつセンターで結びます。こんぶはしょくもつせんいたつぷり!! べんぴよぼうにもってこい。」</p>
<p>5 しょうりょうのり ごはん 冬瓜のピリ辛</p>  <p>とうがんは下平川校区の「奥山直和さん」と上城校区の「大宮晴信さん」の畑でとれたものを全部で70キロ使います。知名町の夏の太陽をたっぷりあびたビタミンCのほうふなトウガンです。</p>	<p>6 魚のオイネズヤ ごはん かぼちゃの豆乳スープ</p>  <p>豆乳は大豆を蒸してしぼって作った汁です。それをかためるととうふになりますが、今回は、スープにいれます。オイネズヤきとは、マヨネーズとオイスターソースをまぜ魚にかけてやきます。</p>	<p>7 ししゃもいそべツカ 秋の香りごはん あめ汁</p>  <p>しめじやさつまいもなどをもち米をまぜた米とたきこみごはんを作ります。ししゃもはあたまからほね、しっぽまでまるごと食べることができるのでカルシウムやたんぱくしつをたくさんとることができます。</p>	<p>8 ホウレン草 チーズのパン 五目うどん</p>  <p>ポパイサラダはほうれん草をたくさん使います。何十年か前、主人公のポパイがほうれん草を食べてパワーアップする「ポパイ」というアニメがありました。それにちなんだネーミングです。</p>	<p>9 トンカツ ごはん かつお</p>  <p>トンカツをごはんの上のせて温食を上からかけてカツどんをつくってたべましょう。ヨーグルトには「にゅうさんきん」という生きた菌があるのでおなかのちようしをととえてくれます。</p>
<p>12 がんつ ごはん 高野豆腐の佃煮</p>  <p>本日から1週間みんながのこしたものをはかる残食調査をします。決められたとおりにかたづけましょう。「がんつ」とは鹿児島弁ですが干しいわしのことです菌いのでよくかんでたべよう!!</p>	<p>13 ひじきサラダ パン 冬野菜のクリーム</p>  <p>カリフラワーやブロッコリーはくさいなどを煮込んだクリーム煮です。冬にとれるやさいは体をあたためてくれるはたらきがあります。反対に夏にとれるものは体を冷やしてくれます。自然の力すごいですネ!</p>	<p>14 おむねのり ごはん 玄米のほろろ汁</p>  <p>さといも・さつまいも・じゃがいもをつかったにものです。イモ類はビタミンやせんいがたっぷりです。かつおみそはえいようまんてん玄米ごはんのせ、のりでおにぎりをつくってたべましょう。</p>	<p>15 いりかつ ミルクパン シーズンサラダ</p>  <p>いか・えび・アサリ・ほたてといった海の幸をたっぷりつけたスパゲティです。えびは漢字で「海老」と書き若さをたもつ長寿食品(長生きする)といわれます。くさみにぬきに白ワインを使っています</p>	<p>16 かん ごはん 大豆の枝煮</p>  <p>みかんはこれから冬にかけて、でまわるくだものです。500年ほど前に中国からつたわったそうです。ビタミンCたっぷりなのでカゼよぼうやお肌をきれいにしたり、体のつかれをとってくれます。</p>
<p>19 スイーツ ごはん 豚しゃぶ</p>  <p>今月の食育の自セレクトは秋の味覚スイーツです。「スイートポテト」「おさつりんごパイ」「マロンワッフル」の3つの中からえらんでください。</p>	<p>20 マーシャルビーンズ パン ひじきポテト</p>  <p>マーシャルビーンズはよく給食に登場しますが、大豆の粉にココアをまぜてチョコレートにしたべやすしたジャムです。なのでたんぱく質やカルシウムビタミンが豊富です</p>	<p>21 香りのり ごはん 他人どんぶり</p>  <p>とりにくとたまごはどちらが親なのかかわかりませんが親子ですが豚肉と卵は他人なので今日は他人どんぶりです。ごはんにかけてたべましょう。</p>	<p>22 マーガリン パン 切り干しの揚げ</p>  <p>本日のさつまいもは上城小学校の児童のみなさんが育てて収穫したものを給食に使わせてもらいます。心をこめて作ったさつまいも。残すことなく感謝してたべましょう。</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 
<p>26 鉄板ステーキ ごはん フォードウフ</p>  <p>外国では、とうふは栄養はあるのに脂肪分が少ないからふとらないチーズとよばれているそうです。ぎょうざは、ひじきなどが入って鉄分アップさせてあるので鉄板です。</p>	<p>27 ひまふゆめ パン 黒糖のパン ぽんぽんのポネズミ</p>  <p>パンネというマカロニはパンの先に形がにているのでこの名前がついています。ポロネーズソースは牛肉のミンチを赤ワインで煮てケチャップなどであじつけします。</p>	<p>28 ひろあぎ ごはん みそ汁</p>  <p>ひろあぎは沖永良部でよく食べられている料理で、薬にんにくは「大田本秀さん」と東山シ子さんの畑でとれたものです。ニオイが少し強いパワーのでるやさいです。</p>	<p>29 トンカツ パン ポトフ</p>  <p>ポトフは洋風のおでんです。「福山栄子さん」のキャベツや冬瓜「草」カズ子さんの冬瓜を使ったやさいたつぷりメニューです。知名町でとれた恵みを味わってネ!</p>	<p>30 マーガリンパン ごはん 森のちんご</p>  <p>しめじ・えのき・マッシュルーム・エリンギの入ったカレーです。給食ではルーを手作りして出きるだけ自然なあじを心がけています。マダリンとはみかんの意味です。</p>