



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ぶたにくとニラ、はくさいキムチをいためたぶたキムチです。キムチはしょくよくをましてくるはたらきがあります。ニラはからだのつかれをとるはたらきがありぶたにくとくみあわせるとよりよいです。</p>	<p>2</p> <p>きよほうは今がしゆんのくだもの。脳と体のつかれをとるのにとても早いききめのあるくだもの。きょうのよう温食がめんるいときは、パンはいつもより少し小さめのパンになっています。</p>	<p>3</p> <p>にんじんのすりおろしにマヨネーズやしょうゆなどをまぜたソースに魚をつけこんでオープンでやきます。にんじんを英語でキャロットと言います。なめこは、食物せんいが多くふくまれます。</p>	<p>4</p> <p>あべかわ芋は、額利寛の村田さんの畑でとれたさつま芋を油であげ、きなこさとう塩にまぶしたものです。厚揚げはどうふをあげたものなのでたんぱく質がほうふです。もりもりたべよう！</p>	<p>5</p> <p>チリライスとは、ちよっぴりスパシーなカレーのようなおかずで、ごはんにかけてましよう。こよみの上では秋ですがまだまだ暑い季節。ピリっとからさのあるたべものほうが食欲をましてくれます。</p>
<p>8</p> <p>こやどうふはとうふをこおらせて、かんそうさせた保存食品です。スポンジのような肌ざわりです。冬瓜は額利寛の東さん平島さん知名の泉さん畑でとれた物です。</p>	<p>9</p> <p>ひじきなどのかいそう類は食物せんいやカルシウムや鉄が多くふくまれます。魚フライはゆでキャベツとタルタルソースといっしょにパンにはさんでたべましよう。</p>	<p>10</p> <p>まめるいは、家庭の食事ではなかなかとりいれにくい食品なので、給食では積極的にとれるようにしています。豆は日本の伝統的な作物で栄養まんてんです。</p>	<p>11</p> <p>どうがんは額利寛の福山さんの畑で大きく育ったものを使います。夏野菜なのに冬まで保存できることから冬瓜という名前です。地元のもの地元で食べる地産地消です。</p>	<p>12</p> <p>14日は中秋の名月(十五夜)です。昔からこの日には秋の豊作物を満月にお供えし感謝を表します。それにちなんで今日は里芋を使った十五夜献立です。</p>
<p>15</p> <p>敬老の日</p>	<p>16</p> <p>マロニーはじゃがいもやとうもろこしのでんぷんからできためんです。県内産の牛肉を使い、キャベツや竹の子、しいたけなどといっしょに中華風にいためます。</p>	<p>17</p> <p>かいそうは骨の成長などに役立つカルシウムや血を作るもとになるてつぶんを多くふくみます。カルシウムはイライラしたきもちをおちつかせるはたらきもあります。</p>	<p>18</p> <p>ピーナッツ(落花生)は形から豆のいと思われがちですが栄養で分類すると種実のいになります。少量でとてもカロリーがたかいので食べすぎに注意したい食品です。</p>	<p>19</p> <p>毎月19日「食育の日」のセレクト、今月はさつま芋と栗のタルト、チョコクレープ、りんごゼリーの中から選ぶスイーツセレクトです。さあみなさん何をえらびますか？</p>
<p>22</p> <p>りんごは秋の果物ですが1年中でまわっています。秋にとったものを保存しているからです。りんごは食物せんいが含まれ、とくに皮に多いので丸ごとがおすすめで。</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p>この日の前後によく中秋の名月(十五夜)なんです。今年回は14日に満月をむかえるようです。満月の光を浴びながら、夜つゆのついたものを食べると長生きすると伝承があります。</p>	<p>24</p> <p>ふだんは「奄美製菓さん」でごはんをたいてもらっていますが、月に1回はセンターでいつも温食などを作っている大きな釜でたきこみごはんなどをしています。</p>	<p>25</p> <p>だいたいは「はたけのいく」とよばれ、きんにくやかみのけを作るもとになる、たんぱく質をおおおくふくみます。またしょくもつせんいがおおいのでおなかのそうじをします。</p>	<p>26</p> <p>「けいはん」は大好きメニューですね。とりの背や肉をコトコト煮込んでおいしいスープをつくりましよう。知名のパパイア漬や炒り卵、鶏肉、椎茸、人参などの具とたべましよう。</p>
<p>29</p> <p>さんまはこれからの秋が旬の魚です。ドコサヘキサエン酸という栄養を多くふくむので記憶力をよくしてくれるはたらきがあります。また、血のながれをよくするはたらきもあります。</p>	<p>30</p> <p>えのきだけやしめじをたくさん使い、デミグラスソースやケチャップ、さとうなどで味付けしたソースをオムレツにかけます。きのこ類は食物せんいが多いため、べんぴがちな人におすすです。</p>	<p>ごはん食とパン食</p> <p>吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁のりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。</p> <p>消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところ。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。</p>		