



月	火	水	木	金
<p>3 野菜のゴマあえ</p> <p>2 学期のスタートです。鹿児島県はちくさんの県で半や豚のしゅっか量は全国上位です。今日の肉じゃがの牛肉も県産のものを使います。 ごまあえはねりごまやすりごまをたっぷり使います。</p>	<p>4 かん ちくすり</p> <p>あつあげは、知名町に1つけんしかないとふやさんが朝草から大豆をにて豆乳を作りそれをかためてとうふがで、それを切って油で揚げるという大変なさぎょうをされて出来上がっています。のこさずたべましょう。</p>	<p>5 魚のうめせ</p> <p>かいのこ汁はお盆のころに食べられているしょうじんりょうりです。だいずやナスを使います。ちょうせんやきは七味とうがらしを下味に使いオープンで魚(あじ)をやきます。まだまだあついでピリツと味は食欲をましてくれま</p>	<p>6 ぶどう</p> <p>なつの太陽をたっぷりあびた「かぼちゃ」はえいようまんてんです。ガン予防や血行をよくしたりべんぴをふせいだりたくさんの良いこうかがあります。「きよほう」はしゅんの果物で、体のつかれを瞬時にとるはたらきがあります。</p>	<p>7 こんぶあえ</p> <p>ピーマンやきゅうりをゆでてから水分をしぼってちょうみりようやおこんぶ、ごまであえた「こんぶあえ」です。ゆでることは食中毒防止上で当然ですがピーマンのにがみやにおいをおさえてたべやすくする効果もあります。</p>
<p>10 フルーツジュレ</p> <p>チリライスとはチリパウダーなどの入ったルーで作ったカレーにたおかずです。ちよっぴりからいですが、ごはんにかけてたべましょう。 ライチのゼリーをくだいたようなジュレでフルーツをあえて冷やしていただきます。</p>	<p>11 がじやまめ</p> <p>「がじやまめ」は沖永良部では「やじまめ」と呼ばれているようです。黒砂糖と水をませ火にかけブツブツとあわがでてきたらピーナッツをいれいっきにませ、ひたすらまぜてバラバラにします。よ〜くかんでたべましょう。</p>	<p>12 フォンズもも</p> <p>たまご400個ほどをセンターでわってほぐしていたまごを作ってチャーハンをつくりまます。たまごは完全食品とよばれているんないようがふくまれます。一日一個は食べてほしい食品です。</p>	<p>13 マカロニサラダ</p> <p>とうがんはせりかくの「英雄さん」「久木田チエ子さん」「福山栄子さん」の畑でとれたものです。知名町でとれたものを知名町の子供たちがたべる知産知消(地産地消)これからどんどん進めていけたらと思います。</p>	<p>14 とりのからあげ</p> <p>「みそ」は大豆からできているのを知っていますか？ ちょうをととのえ、ガンや老化をよぼうするすぐれたちよみりようです。おとなりの中国でさいしょにつくられ日本では1300年ほど前から作られていたようです。</p>
<p>17 敬老の日</p>	<p>18 さつまいも豆の黒糖</p> <p>給食では、かむことを意識したこんだてをよくいれます。それは最近の食事はやわらかいものが多いからです。かむことで体にたくさんのおいこうががあります。一口20〜30回かむようにこころがけてみましょう。</p>	<p>19 ヨーグルト</p> <p>19日は食育の日です。食について家族で考える日にしましょう。今月のセレクトは「カツカレー」または「エビフライカレー」です。豆たっぷりカレーです。給食の基準をみたすためには週2回くらい豆をいれる必要があります。</p>	<p>20 海苔サラダ</p> <p>ナポリタンはケチャップをたくさん使います。ケチャップは200年ほど前にアメリカでさいしょにつくられたそうです。「わかめ・赤とさか・赤杉のり・青杉のり・まわかめ・こんぶ・白杉のり」の7種類をつかった海藻サラダです。</p>	<p>21 ばいの仲長しあえ</p> <p>とりレバーはたんぱくしつやカロテンやてつぶんをとでもおおくふくみます。ガンのよぼうやひんけつをふせぐうかのあるしよくひんです。ゆでたほうれんそうとあげたレバーをみそやさとう、しょうゆでつくったタレであえます。</p>
<p>24 秋分の日振替休日</p>	<p>25 スコッチエッグ</p> <p>今日は中秋の名月の十五夜です。それにちなんでお月見にみだてたスコッチエッグです。お月見は月の出る方向に祭壇をもうけお供えをし、秋の豊作を祈願します。夜つゆにぬれたおそなえものをたべると長生きする言い伝えもあるようです。</p>	<p>26 きんぴらごぼう</p> <p>ほしだいごんは大根をほそぎりにして太陽にほしてかんそうさせたしよくひんです。しかもつせんいがたっぷり！ きんぴらごぼうもごぼうをたくさんつかっているのではありません。今日の献立はべんぴのひとつにはとてもよいです。</p>	<p>27 りんご</p> <p>りんごはこれから秋にかけてたくさんとれる「しゅん」です。おなかのなかをととのえるはたらきのある「ペクチン」というえいようそを多くふくみます。ペクチンはかわにおおおくふくまれているのでかわごとたべるとよいです。</p>	<p>28 けいれんの真</p> <p>あまみしよとうのきょうどりよりの「けいはん」です。さつまはんのおやくにんさんたちをもてなすためのりようだったそうです。スープは時間をかけとりのガラでとります。また、知名町で作られているパパイヤのつけものを使います。</p>