

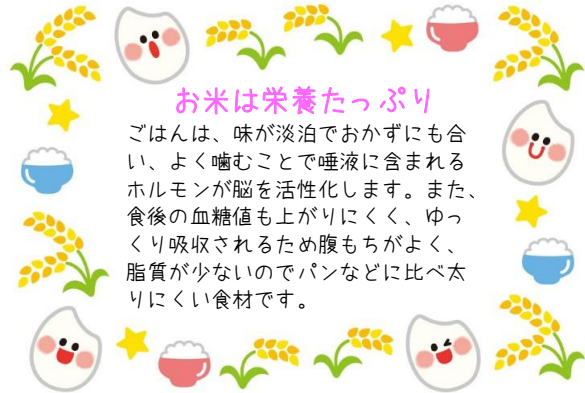


# 給食だより



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。

子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

14日(木)…高木先生に因んで…  
 麦飯カレー・きゃべつきゃべサラダ  
 15日(金)…誕生会  
 ☆メニュー☆  
 しらす入りわかめおにぎり  
 お月見ハンバーグ  
 レタス・トマト  
 大根とツナのカレーマヨサラダ  
 えのきのスープ・梨  
 ☆おやつ☆  
 牛乳・ロールケーキ  
 27日(水)…運動会リハーサル  
 カレーライス・みかん

8月のメニューから「きゅうりのレモン風味和文」を紹介します！  
 ≪材料≫ 4人分  
 きゅうり…1本 キャベツ…1/4個  
 みかん缶…50g ☆砂糖…10g  
 ☆レモン汁…5g ☆サラダ油…5g  
 ≪作り方≫  
 ①きゅうりは薄く輪切りにし、塩をして水気を切る。キャベツは千切りまたは食べやすい大きさに切って、さっと湯がき、水気を切る。  
 ②☆の調味料を合わせてドレッシングを作っておく。  
 ③全ての材料をボウルで混ぜ合わせ、味を調整してしばらく冷蔵庫で冷やしてなじませる。  
 ④味が馴染んだら出来上がり♪冷たいうちに召し上がれ♪

## ●高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛（たかき かねひろ）先生を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、**麦ごはん**にかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「**ビタミンB1**」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

高木兼寛（たかき かねひろ）  
 医学博士 海軍軍医大監。  
 1849年（嘉永（かえい）2年）9月15日（旧暦）に高岡町穆佐（むかさ）に生まれる。1920年（大正9年）4月13日亡くなる。



脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
11月25日	ポークソテーの和風ソース 添え野菜(キャベツ・人参・トマト) 大根のみそ汁	牛乳 焼き芋	ごはん 牛乳 チーズ
12月26日	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー	牛乳 梨 かりんとう	ごはん ヨーグルト
1月13日	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	ごはん 牛乳 バナナ
1月28日	白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け 白菜のみそ汁	牛乳 りんご せんべい	ごはん 牛乳 卵ボーロ
1月29日	牛肉とキャベツのプルコギ えのきのスープ オレンジ	牛乳 パインケーキ	ごはん 牛乳 ビスケット
2月16日	スパゲティミートソース たまごスープ みかん	牛乳 バウムクーヘン	ごはん 牛乳 せんべい
4月4日	里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 チーズ
5月19日	チキン南蛮 添え野菜(レタス・きゅうり・トマト) 野菜スープ	ミルクまたは牛乳 バナナ かりかりいりこ	ごはん ヨーグルト
6月20日	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳 せんべい
7月21日	三色揚げ 添え野菜(キャベツ・人参) かぼちゃのみそ汁	お茶 カップヨーグルト クッキー	ごはん 牛乳 みかん
8月22日	鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 クラッシュゼリー	ごはん 牛乳 ビスコ
9月9日	マーボーなす 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 卵ボーロ

※ 献立は変更になることもあります。  
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

