

きゅうしよく  
10月2日(月)の給食



きゅうしよく はつとうじよう  
タコライス 給食 初登場!

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」をアレンジしたもので、沖縄発祥の料理です。

タコスの具をごはんの上へのせたものが「タコライス」です。

給食では、ひき肉に刻んだ大豆や野菜をいれチリソースやケチャップで味付けして煮込みました。キャベツやトマト、チーズなどを盛り付けて食べます。



きゅうしよく  
10月3日(火)の給食



こんげつ しゅつじよう くに  
今月は、ラグビーワールドカップに出場している国の料理を給食で出します。それぞれの国の料理の特徴などお知らせしていきたいと思ひます。

ロロシチューは南の島であるフィジーで豊富にとれる魚介類を、ココナッツミルクで煮込んで作ります。

南国風照り焼きチキンもフィジーの料理です。フィジーはマンゴーやパイナップル、パパイヤなどのトロピカルフルーツがとてもおいしいそうです。今日はパイジューズをタレに使いました。



きゅうしよく  
10月4日(水)の給食



きゅうしよく  
10月5日(木)の給食



きょう きせつ やさい つか  
今日は季節の野菜を使ったまぜごはんです。

しいたけ・しめじ・まいたけ・さつま芋いも はいが入っています。

きのこには食物繊維しょくもつせんいが豊富ほうふに含まれています。

かみごたえがあるので、かむ力ちからをつけるのにも最適さいてきです。

おおいたけん とくさんひん にほん おお せいさん  
大分県の特産品の「しいたけ」は日本でもっとも多く生産さ

れているきのこです。しいたけには食物繊維しょくもつせんいのほかに、カル

シウムの代謝たいしゃに役立ち骨やくだ ほねを丈夫じょうぶにする働きはたらがあるビタミン

Dなどが含まれています。乾燥かんそうさせるとこれらの成分せいぶんが8倍ばい

にも増ますとされています。

はい  
きのこがたくさん入ったもりのクラムチャウダー

「チャウダー」とは、魚介類ぎょかいりいに野菜やさいやベーコンくわなどを加えて

にこん だいひょうてき  
煮込んだアメリカの代表的なスープです。あさりはいが入って

いるものを「クラムチャウダー」といいます。あさりには、カル

シウム・マグネシウム・亜鉛あえんなどのふだん不足ふそくしがちな

ミネラルが豊富ほうふです。また、疲労回復ひろうかいふくに効果こうかのあるタウリ

ンが含まれており、水みずに溶けやすいので汁料理しるりょうりがおすすめ

です。そして、貧血予防ひんけつよぼうにビタミンB12ふくも含まれています

しっかり食たべて、丈夫じょうぶな体からだをつくりましょう!

きゅうしょく  
10月6日(金)の給食



きょう ゆりん  
今日は「油淋ブリ くらめソースかけ」です。  
がっこうきゅうしょく  
このレシピは学校給食レシピコンクールで  
おおいけんない ちゅうがくせい かんが  
大分県内の中学生が考えたレシピです。  
くふう  
★工夫したところ、アピールしたいところ★  
ゆりんちー おおいけん すいさんぶつ  
油淋鶏を大分県の水産物食材でアレンジ  
つか  
とろみをつけたかったので、クロメを使ったそ  
うです。さいご おおいけん とくさんひん  
最後に大分県の特産品のかぼすをかけ  
ると、もっとおいしくなるそうです。

た  
よくかんで食べよう!



た もの をかむことは食べすぎを防ぎ、ふせ しょうか きゅうしゅう  
食物をかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収をたすけ、  
むし歯の予防に役立つなど、からだ よ  
むし歯の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。給食  
じかん  
の時間もよくかむことを意識して食べましょう。



こうか  
かむことの効果



- ★よくかむと、まんぶくちゅうすう しげき  
満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- ★あごのきんにく うご  
筋肉を動かすことで、のう かつせいか  
脳を活性化します。
- ★よくかむとだえきで  
唾液が出て  
た もの の こ しょうか きゅうしゅう たす  
食物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ★かむことによりでるだえき  
出るだ液のはたらきで、むし歯の予防します。