

## = 高島の美味しい給食、いただきま〜す! 10月その2 =



[ 高島の夕焼け ]

給食メニューに、「夕焼けごはん」がでたので、安直ですが、高島の夕焼けを載せました。



**10月15日(金)**

夕焼けごはん、沢煮椀、焼きシシャモ、キャベツの炒め物

夕焼けごはんは、にんじんが入ったきれいなオレンジ色の炊き込みご飯でした。

沢煮椀は、豚肉に、ゴボウ、タケノコ、シイタケ、ニンジン、キヌサヤと野菜も沢山で、美味しかったです。

10月18日(月)

秋野菜の煮物、もやしときゅうりのアーモンド和え、レンコン、ゴボウ、シメジ、ニンジン、サトイモ、そして、クリ。秋野菜たっぷりの煮物でした。

和えものは、アーモンドの食感が大変良かったです。



10月19日(火)



メニューは、ちゃんぽん、吹き寄せ揚げ、小型コッペパン、棒チーズ。

肌寒くなった中の温かいちゃんぽん。美味しくいただきました。

「長崎が誇るすてきな郷土料理・ちゃんぽん」について、校長室横の掲示板に、ちゃんぽんの名前の由来や、その材料、モチモチちゃんぽん麺の秘密について、紹介しました。





## 10月20日(水)

ハヤシライス、ごまドレッシングサラダ、みかん

ハヤシライスは、具たくさんで美味しくいただきました。

デザートのみかんは、早生みかんの登場でした。

今回の校長室横の掲示板上では、みかんについて、紹介しました。

子どもたちに紹介した内容は・・・

○温州みかんということから原産地は中国だと思っていたら、実は鹿児島だった！

○長崎は、全国みかん生産地で、堂々5位！

やるね長崎！！

○皮の成分リモネンで、汚れが落ちます。発泡スチロールが溶けます。

○みかんの白い筋食べますか？あれは・・・

○みかんの花ってこれ。アゲハチョウの幼虫はみかんの葉が大好き。



こたつで食べるみかんは最高ですね。ついつい、みかんを食べすぎて「わ～、手が黄色になっちゃった」ってなっちゃいますね。

## 10月21日(木)

コッパン、洋風卵スープ、とうふ入りミートローフ、ゆで野菜 でした。

ミートローフは柔らかな歯ごたえ。

子どもたちも、あっという間に食べてしまい、おかわりではじゃんけん大会が開かれるほど好評だったそうです。



## 10月22日(金)

けんちん汁、さばの竜田揚げ、白菜のごま和え でした。

さばはカリッと揚がっていて、ごはんがすすみました。

けんちん汁の具材の中でも、最高はサトイモ。

とろりとしながら絶妙な歯ごたえ。美味しかったです。





10月25日(月)

ごはん、煮込みおでん、ひよつづの酢の物  
温かいおでんが美味しい季節になりました。

ごはんに合わせて。

島原の郷土食材「ひよつづ」名前のとおり、つるつるいただきました。



10月26日(火)

オニオンスープに、鶏肉とレバーの  
バーベキューソース でした。

レバーは下味をつけてあげる竜田揚

げで、苦手感を少しでも減らしていただき、さらに、好みのバーベキュー味で仕上げていただき、感謝ですと、思いながら、いただきました。鶏肉と一緒に、更に食べやすかったです。子どもたちも苦にせず、しっかり食べているとのこと。どちらかというと、先生たちが・・・。



10月27日(水)

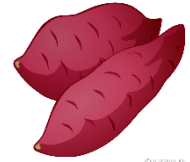
ごはん、ホイコーロー、春雨スープ、デザート  
にりんごのメニューでした。

ホイコーローといえば、味の素 Cook Do「中華  
が家族を熱くする」のコピーで有名なコマーシャル  
が頭に浮かぶ、大、大好きなメニューです。

ごはんが何杯でも進みます。

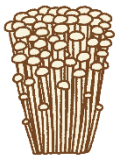
甜麺醬に、豆板醬。キャベツと豚バラ肉が最高です。





**10月28日(木)** サツマイモのシチュー、マメとキノコのソテー でした。

秋に美味しいイモの中で、今回は、サツマイモの登場でした。



ジャガイモのシチューとまた違い、とろりとけてるサツマイモ。この甘さ、最高です。

ソテーも、エノキダケにエリンギと、キノコがたくさん入って、秋らしいメニューでした。



**10月29日(金)**

アジの塩焼き、れんこんのきんぴら、みそ汁 と、**ザ・和食**のメニューでした。

アジの切り身、大きいですね。

れんこんといえば、その歯ごたえと、食物繊維、そして、でんぷんたっぷりに注目していましたが、みかんやりんごより、**ビタミンC**が豊富とのこと。これは知りませんでした。

この**ビタミンC**、れんこんではでんぷんがガードしてくれていて、加熱しても大丈夫ということ。これからもたっぷり食べようと思います。

そういえば、れんこんの葉の部分のこと、子どもたち知らないかも。

次回、このことも紹介しようと思います。



[ 諫早市森山町の唐子湿地公園のハス園の風景です ]