

日曜日	こんだてメッセージ 9月	
1	木	きょうからまた学校が始まりましたね。みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか？9月始めの給食は、冷やしうどんからスタートです。暑い季節に食べやすい献立を中心に考えていますが、夏ばて予防の為にスープなどの温かいメニューも残さず食べるようにしましょう。
2	金	うなぎには、ビタミンAがたくさん含まれています。手巻き寿司の具に、今回はうなぎも加えました。味噌汁の具のじゃがいもやふだんそうは、九度山町で採られたものを使う予定です。ふだんそうは、『うまいな』とも呼ばれる野菜です。
5	月	今年も九度山町の中尾さんの畑で収穫されたぶどうを使います。ぶどうの旬は夏から秋にかけてで、今回のぶどうの種類は『ピオーネ』です。日本では、生で食べられることの多いぶどうですが、乾燥させてレーズンや発酵させたワインなど形を変えても活躍している果物です。
6	火	冷しゃぶサラダは、サラダと豚肉を別の食缶で運んでもらいます。冷たく食べてもらえるように豚肉の入っているオレンジ缶には氷も入れています。上から、胡麻ドレッシングをかけてサラダと豚肉と一緒に食べてください。
7	水	今日のカレーは夏野菜のポークカレーです。暑さに負けないように、なすやかぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜とビタミンB1がたくさん含まれている豚肉を使ったカレーにしました。
8	木	カットパンなので、白身魚フライとボイルキャベツをはさんで、上からタルタルソースをかけて食べてください。ミネストローネには、トマトを使っています。トマトには、昆布と同じ味成分のグルタミン酸がたくさん含まれています。
9	金	みょうがは、九度山町の久保地区でとれたものを使う予定です。みょうがは、いのししの好物だそうなので、食べられてしまったら、九度山町で採れたものを使えないかもしれません。みょうがの産地としては、高野町の富貴地区が有名です。今日は和え物に入れましたが、そうめんの薬味として食べたり、天ぷらにして食べられることもあります。
12	月	今日は、十五夜です。昔から十五夜には、里芋や団子を月にお供えする風習がありました。いつもは冷凍の里芋を使っていましたが、今日は九度山町で採れたものを使う予定です。食感や味が冷凍のものとは全然違うので、里芋をしっかり味わえる里芋がメインの料理にしました。デザートは、お月見を意識したうさぎ型の巨峰とりんごのゼリーです。
13	火	マーボーナスは給食で初めて登場するメニューです。なすは、日にあたるほど紫の色がどんどん濃くなっていきます。なすの色素のナスニンには抗酸化物質の働きがあります。
14	水	今日2回めのうどんは、野菜やお肉が入った温かいかやくうどんです。うどんは、日本を代表する麺の一つで、特に小麦の栽培が盛んだった関西で好まれて食べられてきました。現在でも関東のそば、関西のうどんといわれています。
15	木	今日のフライドポテトは、町内で収穫されたじゃがいもを給食センターで半月切りにして揚げています。フライドポテトは、アメリカではフレンチフライ、イギリスではチップス、フランスではフリットと呼ばれています。
16	金	きゅうりとこんにやくのサラダは給食に初めて登場します。7月に伊都地方で行った調理講習会で調理員さんたちと勉強した料理を今日はたくさん使っています。こんにやくの和え物も他の給食施設で出している料理を教えてもらったものです。野菜をおいしく食べられる工夫をいろいろ教えてもらったのでこれから、どんどん新メニューが登場すると思います。
20	火	9月に入ってもまだまだ暑いですね。今日の給食は、冷麺です。給食では、冷麺を一人分の十分な量がだせないの、減量パンも残さず食べるようにしてください。
21	水	今日のゼリーは給食センターでけっさくジュースに粉寒天と砂糖を加えて固めた手作りのゼリーです。けっさくジュースは、和歌山産の夏みかん八朔をブレンドしたジュースです。
22	木	えだまめよと呼ばれる植物は実際は、存在していません。枝豆は大豆の若さを収穫したもので正式には「未成熟大豆」とも呼ばれます。
26	月	さつまいもは、1600年頃日本の薩摩（鹿児島県）に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。土地がやせていても育つので江戸時代から、飢饉などの食糧不足から人々を救って来ました。9月から10月にかけて九度山町内で収穫されたものが使えるのでいろいろな給食の料理に加えていきたいです。
27	火	かぼちゃは、見かけによらずきゅうりなどと同じウリ科の仲間です。でも中を割ってみると、デンプン質が多く、カロテンをはじめ、他の栄養素もたくさん含んでいる緑黄色野菜です。かぼちゃの茎を炒めものにして食べる地域もあります。
28	水	今日のデザートは今が旬の梨です。梨は、日本で栽培されていた果物の中でも歴史が古く弥生時代にはすでに食べられていたそうです。
29	木	トマトオムレツは、オムレツの中にトマトソースが入っています。具が入っていない卵だけで作られたオムレツは、プレーンオムレツとよばれます。チキンライスなどのごはんを卵でくるんだオムライス、日本で生まれた料理です。
30	金	筑前煮に入っている具は、人参、大根、ごぼう、鶏肉、うずらの卵、さといも、こんにやくです。筑前煮は、ごぼうや大根、人参など土の中のできる野菜をたくさん使った料理です。