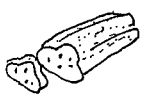
こんだてメッセージ　12月

日	曜日	
3	月	茶碗蒸しはオレンジ缶に入れて運ぶので、教室でも温かく食べてもらえると思います。ふたを開けるときに中身がでないように注意しましょう。茶碗蒸しは卵をだし汁で溶いた中にいろいろな具を入れ、蒸し器で蒸す料理です。地域によってはうどんが入った茶碗蒸しもあります。
4	火	暑い季節にマヨネーズを和えたサラダをだすと傷みやすいので、マヨネーズとサラダを別々にだしていました。今日のマカロニサラダは、サラダとマヨネーズを混ぜて運びます。センターでよく混ぜているので味がなじんでいて、おいしいですよ。
5	水	１１月３日と１２月３日は、みかんの日でした。今日のみかんも県から学校給食へともらったみかんです。みかんに含まれている栄養には、免疫力を高めてくれたり、がんや動脈硬化を防ぐ働きがあります。那智勝浦で水揚げされたまぐろの竜田揚げと給食センターの手作り梅干しで和歌山県の特産物を味わえる給食にしました。
6	木	カレーうどんは、人気の献立です。カレーライスとは違い、油揚げを入れたり、和風のだしで味付けしています。じゃがいもを入れるとうどんが食べにくいのでじゃがいもは抜いています。めんの給食の日は、分けるのが難しいと思いますが、最後の人まで分けられるように注意してください。
7	金	筑前煮の具は、鶏肉、ごぼう、れんこん、大根、人参、さといも、こんにゃくです。さといもとごぼうは、九度山町産のものを使う予定です。里芋は、皮のむかれた冷凍のものを使うことが多いですが、皮付きの里芋の方が手間はかかりますが食感が良く、おいしいです。
10	月	キウイフルーツは、ニュージーランドでたくさん作られ輸入もされている果物ですが、このあたりでも作られています。今日は、初めて九度山町で収穫されたものを使う予定にしています。キウイフルーツは、収穫してからさらに熟させないと固くて食べられません。お店で買ったキウイフルーツが固いときは、ビニール袋にりんごと一緒に入れておくと柔らかくなります。
11	火	寒くなってくると牛乳を残してしまうと聞きます。今日は、ミルメークをつけているので、よく混ぜてコーヒー牛乳にして飲んでください。牛乳は、みなさんに必要な栄養がたくさん含まれているので、ミルメークがないときも残さず飲むようにしましょう。
12	水	梅肉和え、梅干しをつぶして調味料に混ぜ、きゅうりと白菜と一緒に和えています。梅干しは、和歌山県の代表的な食べ物ですね。
13	木	丸カットパンに、ごぼうミンチカツとボイルキャベツをはさんでソースをかけて食べてください。今日の給食はごぼうやキャベツ、さつまいもなど食物繊維をたくさん含む食品を使っています。食物繊維は、おなかのお掃除をしてくれる以外にも生活習慣病の予防にも働きがあります。
14	金	納豆は、西日本より東日本の方がよく食べられています。給食にだすときもしかしたら残ってくるかな、と思っていたのですが、毎回ほとんど残ってきません。大豆を発酵させた納豆は、ビタミンB2やビタミンKなど大豆のときよりも増え、消化されやすくなっています。
17	月	今日は、セレクト給食です。今回は、主菜のエビフライかヒレカツを選んでもらいましたね。揚げ物をはじめ、炒め物やサラダのドレッシングに使っている油はすべてかつらぎ町で作られた米ぬか油です。米ぬか油は、ビタミンEが他の油よりも多いのが特徴です。
18	火	ミートビーンズスパゲッティには、ひよこ豆とレンズ豆を使っています。ミートソースには、粉チーズやスキムミルク、牛乳が入っていてカルシウムをたくさん摂取することができます。
19	水	今日の手巻き寿司の具は、たまご、ツナマヨネーズ、きゅうり、大根の漬け物です。中学校には、チーズもつけています。ごはんは、酢飯ではなく、ゆかりを混ぜたゆかりごはんです。
20	木	少し早いですが、クリスマスメニューの給食です。ローストチキンは、鶏の手羽もとをオイスターソースなどの調味料で漬けこんで焼いています。海外では、ターキー（七面鳥）をクリスマスのごちそうとして食べます。日本では、クリスマスといえば、クリームののったケーキが一般的ですが、国によって食べるケーキは様々です。世界のクリスマス料理を調べてみても面白いと思いますよ。フランス生まれのクロワッサンとポトフをあわせて今日は少し豪華な洋風の献立です。
21	水	今日は冬至なので、かぼちゃとゆずを使った給食です。昔、緑黄色野菜がほとんど収穫できない冬に、保存のきくかぼちゃを食べ、かぜなどの病気を予防しようと食べられるようになったといわれています。ゆず湯に入るのは、寿命が長く、病気に強いゆずの木にならって、無病息災を願うようになったためといわれています。ゆず湯は体を温め、風邪予防に役立ちます。家庭でぜひゆず湯に入って、冬休み明けも元気に登校してくださいね。

パネトーネ（イタリア）
発酵させたパン生地にレーズンなどのドライフルーツを刻み、まぜこんだドーム型のケーキ



シュトーレン（ドイツ）
さとう漬けにした果物を入れた菓子パン。クリスマスの4週間前ごろから日曜日ごとに一切れずつ食べる

ブッシュ・ド・ノエル（フランス）

クリスマスプディング（イギリス）

ジンジャークッキー（アメリカ）
人の形をしたしょうがのクッキー