

日曜日	こんだてメッセージ 6月	
金	1	今日から、九度山幼稚園の年少組さんの給食が始まります。初めての給食の日なのでチキンライス、ハンバーグ、フルーツ白玉の人気献立にしました。ほうれん草もマーガリンで炒めたソテーで洋風の味付けです。
月	4	今日は、虫歯予防デーですね。歯の健康を守るためには、歯磨きをきちんとする以外にも、よく噛んで食べることが大事です。よく噛んで食べることで唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをおとしてくれ、虫歯にかかりにくくしてくれます。他にもよく噛んで食べることで、食べ物の消化を助けてくれ、食べ過ぎを防ぐことができます。噛むことを意識して食べてほしいので、今日の給食には、麦ごはんや金平牛蒡、カミカミ昆布をだします。
火	5	長崎ちゃんぽんの具には、豚肉、えび、いか、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、しいたけを使っています。長崎ちゃんぽんは、長崎に住んでいた中国人の料理人が考えた具たくさんで栄養満点の料理です。
水	6	みそは、大豆に豆や米、麦などのこうじ菌と塩を加えて発酵させた発酵食品です。しょうゆとあわせて、日本料理にはかかせない調味料です。鎌倉時代にお寺で味噌汁が作られ、ごはんと味噌汁の組み合わせが生まれました。
木	7	えんどう豆には、さやごと食べる「さやえんどう」未熟な豆を食べる「グリーンピース」があります。このさやと豆を両方食べられるように改良されたのが「スナックえんどう」です。成長して大きくなってもさやはやわらかく、甘みがあり、パリッとした食感が楽しめます。
金	8	マーボー豆腐は、木綿豆腐を150丁以上使っています。豆腐は、その作り方によって木綿、絹ごし、ソフトなどにわけられます。給食では、量が多いので崩れにくい木綿豆腐を使うことが多いです。
月	11	今日から1週間、残食調査週間です。クラスでのパン、ごはん、牛乳、おかずの残食調査にご協力をお願いします。おかずはセンターでも毎日残食を調べています。残食の多いメニューは、味つけや量を調整するようにしていますが、野菜を使った料理が残ることが多いと思います。苦手な野菜でも味付けが変わると食べられることもあるので、一口からでも挑戦していきましょう。
火	12	鶏肉のバーベキューソース焼きは、りんご、たまねぎ、にんにく、みそ、しょうゆ、ケチャップを混ぜたたれと一緒に焼いています。給食では、和歌山県産の地鶏を使っています。
水	13	ほねくは、和歌山県の有田地方でとれた太刀魚から作られたさつま揚げです。太刀魚を骨ごとすり身になっているので、カルシウムなど魚の栄養をまるごと食べることができます。
木	14	小松菜は、緑黄色野菜に分類され、カルシウム、カロテン、鉄などが豊富に含まれています。今日の小松菜とベーコンのスープパスタは、しょうゆやかつおだしで和風の味付けにしています。
金	15	とふのこの煮物は、伊都地方で昔から食べられていた郷土料理です。昔の人は、高野豆腐を切るときにでしてしまう粉もつたいないと考え、野菜などと一緒に煮物にして食べていたそうです。食べ物を大事にする心を私たちも引き継いでいきたいですね。
月	18	鮭のマヨネーズ焼きは、鮭にマヨネーズととうもろこし、たまねぎ、みそを混ぜたものをのせて焼いています。鮭のピンク色は、鮭が食べているオキアミなど含まれる色素によるものです。サーモンピンクと呼ばれる色もありますね。
火	19	もやしは豆類が発芽した野菜で、タンパク質やビタミン、ミネラルが多く含まれています。今日は、大豆が発芽した大豆もやしです。もやし以外にも、ブロッコリーやキャベツ、だいこんといった野菜の発芽野菜があります。
水	20	キャベツのミンチカツは、給食センターの手作りです。ミンチカツ1個あたりキャベツ50g、だいたい外側の葉1/2枚分食べていることとなります。たまねぎ、人参も使っているので野菜たっぷりのミンチカツです。
木	21	ハニーサラダは、ドレッシングに使う砂糖のかわりにはちみつを使って、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこしと揚げたじゃがいもを和えています。初めての献立ですので、また感想を聞かせてください。
金	22	今月の給食では、九度山町や橋本市で収穫された新たまねぎを使う予定です。農家の方が朝から、給食センターに届けてくれます。この時期に出回るたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、皮は薄黄色で中身は柔らかく水分が多いのが特徴です。
月	25	メロンは、夏が旬で、収穫されてから7日前後が食べ頃です。メロンには、プリンスメロンや夕張メロン、アンデスメロン、マスクメロンなどの種類があり、果肉も緑色のものとオレンジ色のものがあります。
火	26	今日は暑い季節にぴったりの冷麺です。麺の上からきゅうり、もやし、とうもろこし、ロースハム、しいたけを混ぜた具をのせてスープをかけて食べましょう。冷麺だけでは、必要なエネルギーが十分ではないので減量パンも残さず食べるようにしてくださいね。
水	27	今日の梅肉あえには、梅干しから作った調味料の梅びしおを使っています。今年も給食センターで小梅を漬ける予定です。9月以降に給食に使えたいと思います。
木	28	むしかぼちゃは、久しぶりに給食に登場します。かぼちゃに塩をかけて蒸しただけの料理ですが、マヨネーズをかけて食べるとおいしいと好評です。かぼちゃは、これからの季節が旬の野菜ですので、家庭でも簡単なむしかぼちゃを作ってみてもいいかもしれませぬ。
金	29	ビビンバは、韓国の料理で給食でも定番となりました。肉そぼろとナムルを混ぜてごはんと一緒に食べてください。ビビンバのナムルには、ほうれん草、人参、もやしの他に、味付けしたぜんまいを使っています。