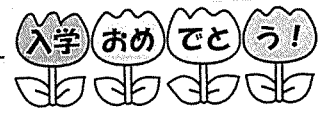




こんだてメッセージ 4月



日曜日	
8月	今年度の給食は、親子どんぶりからスタートです。鶏肉と卵を使う「親子どんぶり」の他に鶏肉以外の肉と卵を使う「他人どんぶり」、かまぼこと卵を使う「木の葉どんぶり」と呼ばれるどんぶりがあります。梅干しは、昨年給食センターで漬けたものです。今回の給食で昨年ものは最後なので、今年もまた6月に梅干しを漬けようと思います。
9火	今日の献立は、先月警報がでてお休みになった日の献立です。パンはそのまま出すと大きすぎて全部食べきれない人もフルーツクリームやウィンナーなど、はさむものがあると食べきれないように思います。トマトなどの野菜やマカロニ、ベーコンを使った具たくさんスープ、ミネストローネも残さず食べてくださいね。
10水	焼き肉は、2回目の献立です。前は、パンの日でしたが、今日はごはんをあわせた献立にしました。家で食べる焼き肉とは、違い野菜とお肉と一緒に炒めて、味付けしています。使っている野菜は、たまねぎ、キャベツ、人参、ピーマンです。
11木	グリーンサラダは、ブロッコリーときゅうり、アスパラガス、とうもろこしを使ったサラダです。黄色のとうもろこしが、他の緑の野菜にはえるサラダです。アスパラガスは、茎を食べる野菜で、グリーンのもの以外に日光をあてずに育てるホワイトアスパラガスがあります。
12金	いわしの蒲焼風は、うなぎの蒲焼のように実際に焼いて調理せずに、いわしの開きに片栗粉をまぶして揚げて、たれをかけています。いわしは、赤身の青魚で、日本を含む世界各地で漁獲され、食べられています。
15月	小学校1年生と幼稚園のみなさんは今日から給食が始まりますね。今日は、カレーと大根ツナサラダ、入学・進級のお祝いのデザート「お祝いクレープ」の献立にしました。カレーは、給食の定番献立でほぼ毎月登場しますが、ほとんど残食がない献立の一つです。1年を通して、中に入れる具材も変えていくので、いろいろなカレーを楽しみにしてくださいね。
16火	4月から中学校1年生、小学校4年生のみなさんは、10gずつ小麦粉の量を増やしたパンにしています。一人あたり小学校低学年は55g、高学年は70g、中学校は80gの小麦粉を使っています。今は、食べきれなくてもこれからの1年で身体の成長にあわせてどんどん残さず食べられるようになっていくと思います。おかずの量も学年に合わせて、増やしていますよ。
17水	給食で提供するおでんは、家庭で食べるおでんよりも具を小さくして食べやすくしています。25kgもある大根や70枚以上あるこんにやくや厚揚げは、すべて調理員さん達が機械を使わずに、包丁で切っています。おいしい給食をみなさんに食べてもらえるように、切り方や調理方法など、毎回いろいろ工夫して作ってくれています。
18木	ながさきうどんは、名前の通り長崎生まれの料理です。食べるときは、先にお皿に麺をだしてからあんをかけて食べたり、袋の中麺を少し崩してから、あんと絡めて食べるなど工夫して食べてください。いちごは、九度山町で収穫された、和歌山県生まれの「まりひめ」という品種を今回も使う予定です。朝から農家の方が収穫して、給食センターへ届けてくれます。
19金	今日は、チキンライス、スコッチエッグ、コールスローサラダ、あさりのチャウダーと洋風の献立です。スコッチエッグは、ゆで卵をひき肉で包んで揚げたイギリス生まれの料理です。
22月	今日は、さわらの塩焼き、即席漬、切干大根の煮物で和食の献立です。切干大根は、大根を細かく切って、干して乾燥させた食品です。太陽に干すことで、生の大根にはない栄養素が含まれるようになり、甘みも増します。食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれています。
23火	チンゲンサイは、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。中華料理によく使われる野菜です。
24水	鶏のから揚げは、硬くなりすぎないように片栗粉に小麦粉をまぜて衣にして揚げています。給食で使う鶏肉は、和歌山県の地鶏「うめどり」です。
25木	うどんやスパゲッティ、やきそばとパンを組み合わせる献立のときは、量が多いので、いつもよりも10g小麦粉の量が少ない減量パンにしています。今日のうどんは、味付けした油あげをのせて食べる「きつねうどん」です。油揚げがきつねの好物といわれているのでこの名前がつけられました。
26金	「たけのこ」とは、竹の地下茎からでてくる若い芽のことをいいます。4月～5月にかけてが旬です。食物繊維が多く含まれていて、便秘や大腸がんなどの予防に役立ちます。ゆでたたけのこについている白いものは、「チロシン」というアミノ酸で、脳や神経の働きを助けるといわれています。
30火	イタリアで乾燥パスタは、めん状のスパゲッティや、マカロニなど600種類以上の種類があります。めん状のパスタは、太さごとに名前が決まっています。乾燥パスタ以外にも、生パスタを家庭で作ることもあるそうです。