

日	曜日	こんだてメッセージ 9月
2	月	みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか。9月はドライカレーの献立からスタートです。今日のヨーグルトは、食べるタイミングがあれば、シャーベットのような状態で食べてもらえるヨーグルトです。9月は冷麺などの冷たい献立だけでなく、煮物や汁物など今の季節には暑い献立もありますが、栄養が偏らないように残さず食べるようにしましょう。
3	火	暑い季節に冷麺はおいしいですね。給食では、一度にたくさんの量の麺をだしたりするのは、難しいのでパンやごはんを組み合わせてだすことが多いです。冷麺は、冷やし中華とも呼ばれますね。
4	水	豚肉は、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンです。暑さで食事が偏ったり、甘い清涼飲料水をたくさん飲むと不足してしまい、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。
5	木	今年もぶどうは、九度山町内の中尾さんの畑で収穫された「ピオーネ」を使う予定にしています。ぶどうは、世界で一番作られている果物で、ワインやジャム、ジュース、レーズンなどに加工されます。
6	金	いわしの蒲焼き風は、かたくり粉をまぶしたいわしの開きを揚げて、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けしたたれをかけています。いわしは、刺身や塩焼き揚げて食べられる以外に骨ごと団子にしてツミレとして食べられます。
9	月	レタスは、旬の野菜です。サラダで食べることが多いと思いますが、今日はスープに加えました。レタスの種類にサラダ菜やサニーレタス、リーフレタスなどがあります。
10	火	やきそばは、キャベツ、人参、豚肉、えび、いかを使って具たくさんです。カットパンにはさんでやきそばパンにして食べましょう。今日の野菜や肉を使ったソースやきそば以外に、目玉焼きがのっていたり、じゃがいもが入っているなど日本各地のご当地やきそばがあります。
11	水	かぼちゃは、ビタミンA、C、Eが豊富な緑黄色野菜です。今日は、皮ごと切った西洋かぼちゃの天ぷらの献立です。かぼちゃには、ねっとりした食感の日本かぼちゃやホクホクして甘い西洋かぼちゃ、変わった形の多いペポかぼちゃなどがあります。
12	木	あっさりポテトサラダは、給食で初めて提供する献立です。つぶしたじゃがいもと、ロースハム、人参、コーンをドレッシングで和えています。マヨネーズを使っていないのでいつもよりもあっさりとした味付けだと思います。
13	金	この季節が旬の果物に梨があります。梨は日本でとても古くから、栽培されていた果物で弥生時代から食べられていたそうです。江戸時代には100種類も作られ食べられていました。
17	火	今日のミートソースには、なすびと角切りトマトを使っています。なすは、和洋中いろいろな料理に使われ、とくに油との相性があるので食欲が減退する夏には油をうまくとれます。なすやトマト、人参などの色素は、体を活性酸素の悪影響から守る働きがあります。
18	水	明日は、十五夜ですね。日本では、秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣があります。十五夜によく食べられるものにお月見団子があります。お月見のルーツは、中国ですが、中国ではお団子ではなく、月餅とよばれるお菓子が食べられています。今日のお団子は、九度山町の谷本万寿屋さんにお願しました。みなさんになじみのあるきなこをまぶした団子です。よく噛んで食べましょう。
19	木	フルーツカクテルは、みかん、もも、パイナップルといちごとヨーグルト味のカクテルゼリーを使って、夏に美味しいデザートです。ヨーグルトに入れたり、ハンバーグにのせたり、今日は、パイナップルを使った献立がいろいろあります。パイナップルはブラジル原産のトロピカルフルーツで、今日の缶詰は、タイ産です。日本では、沖縄や鹿児島で作られています。
20	金	今日は、和食の献立です。主食『ごはん』、主菜『さばの味噌煮』、副菜『きゅうりの昆布和え』、汁物『すましじる』です。ごはんは左側、汁物は右側に置きましょう。時々、自分のおはしの使い方や食事のマナーについて振り返ってみるのもいいですね。
24	火	まぐろのバーベキューソースは、人気の献立です。角切りに切ったマグロを揚げて、上からバーベキューソースでからめています。まぐろは、和歌山県の那智勝浦で水揚げされ、加工されたまぐろを使っています。
25	水	今月2回目のカレーは、鶏肉を使ったチキンカレーです。カレーは、インド生まれの料理ですが、インドには、カレー粉はありません。インドでは、各家庭でいろいろな香辛料をあわせて作ります。昔、インドから、イギリスにカレーが伝わり、香辛料を合わせたカレー粉が作られました。日本では、明治時代にカレーライスがレストランに登場しました。
26	木	今月使っているたまねぎやじゃがいもは、町内の農家の方が作ってくれたものです。たまねぎは、南北に長い日本の特徴をとらえて、1年中出荷している野菜です。5月～6月頃で甘みが強く、皮が薄い新玉ねぎだけは、その季節だけ食べられる旬のものです。
27	金	キムチどんぶりは、豚肉とキムチ、白菜、たまねぎ、にら、にんにく、しょうがを使ったピリ辛のどんぶりです。キムチとナムルは、韓国生まれの料理です。日本の給食に毎日牛乳ができるように、韓国では、毎日キムチが給食に取り入れられています。
30	月	島国に日本では、大昔から海藻が食べられ、神様へのお供え物や税、交易品にも使われてきました。海藻は、生で味わう他、乾燥させることでできるので保存にも強く年中食べることができます。海藻の中でもひじきは、鉄分・カルシウムが多く摂取でき、煮物や炊き込みごはん、サラダなどにいろいろな料理に調理されて食べられます。