

日	曜日	こんだてメッセージ 10月
1	水	麻婆豆腐は、小さな学年から少し辛いという意見を聞きます。今日は、赤味噌や甜麺醬などを使って給食センターで味を調整しています。また感想を聞かせてくださいね。
2	木	今日のデザートは、ニュージーランド産のキウイフルーツです。キウイというニュージーランドの鳥に似ているためこの名前がつけました。緑色の果肉のものが多いですが、黄色のゴールデンキウイもあります。
3	金	十三夜は、旧暦の9月13日のお月見行事で旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」とも言われます。十五夜にお月見が定番ですが、十五夜と十三夜どちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」または「片月見」といい、縁起が悪いとされます。今年の十三夜は、10月6日です。今日は、少し早いですが、栗を使った給食です。6日にまたお月見をしてくださいね。
6	月	ビビンバは、韓国生まれの混ぜご飯です。肉のそぼろとナムルとごはんを混ぜて食べて下さい。ビビンバのナムルに入っているぜんまいは、山菜で食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。給食では、水煮のぜんまいを味付けしてから、ナムルに混ぜています。
7	火	えびと卵のチリソースは、えびとうずらの卵をたまねぎ、人参、しょうがとチリソースでからめています。えびがメインのおかずなので、いつもよりも大きなサイズのえびをかたく粉をまぶして揚げてから炒めています。えびは、長寿の縁起ものとして、日本では、昔から好まれてきました。
8	水	大豆とコーンのサラダには、四角くカットしたチーズが入っています。チーズは、熟成方法などでさまざまなタイプのものがあるので、世界で1000種類以上のものがあります。チーズは栄養価の高い食品で牛乳1本分のカルシウムがプロセスチーズ35gで摂取することができます。
9	木	はちみつは、ビタミンB群が豊富です。蜜を採取する木によって、成分や色・香りが異なり、黒っぽい色のはちみつもあります。今日は、いつものコッペパンと違い食パンです。はちみつ&マーガリンもぬりやすいと思うので、残さずパンも食べてくださいね。
10	金	今日のさつまいもは、地域で収穫されたものを使う予定です。さつまいもは、荒れている土地でも育つ強い植物で、昔からお米がとれない時や戦争中で食べ物が足りなくなった時など、お米の代わりに食べられてきました。
14	火	人参は、給食に登場する回数が多い野菜で今日のあさりのチャウダーにも使っています。カロテンが豊富で皮膚や粘膜を強くし、風邪予防に役立つ野菜です。
15	水	お米は、日本人の主食として健康を支えてきた食べ物です。ごはんは、和食のおかず以外に中華や洋食のおかずにもあいますね。これから新米の季節です。新米は普通のお米と違い、水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特徴です。収穫に感謝しておいしくいただきたいですね。
16	木	さつまいもとぶなしめじ、えのき、まいたけのシチューは、秋の味覚が入ったいつもより甘いクリームシチューです。きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食品です。世界では、1000種類ほどの食用のきのこがありますが、栽培できるものは30種類ぐらいです。日本では、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけなどがよく栽培されています。
17	金	かつおぶしは、カツオの加工食品の一つで和食のだしをとるのにかかせない食品です。カツオの身を熱湯で茹で、加熱乾燥と天日干しを繰り返して作られます。土佐和えは、かつお節を使った和え物で、カツオで有名な高知県が昔土佐と呼ばれていたところからこの名前がつけられたそうです。
20	月	ふりかけのルーツは、以外と浅く100年ほどと言われています。大正時代熊本県の薬剤師さんが日本人のカルシウム不足を心配し、小魚を乾燥させ、粉末にすることを考えました。そこに調味料、ごま、のりなどを加え、魚嫌いな人でもごはんにかけて食べられるように考案し、瓶詰めして売出したのが始まりと言われています。最近では、いろいろな商品があり、フリーズドライの食品が用いられる場合もあります。
21	火	カレーうどんのカレーは、いつものカレーとは違い、じゃがいもをぬいて、ねぎや油揚げをいれて和風のだしやしょうゆで味付けしています。スープでうどんを食べるのは、難しいのでお箸を用意して下さいね。
22	水	小学校の梅干しは、県から「梅干しで元気!!キャンペーン」で学校給食へと頂いた梅干しです。中学校、幼稚園は、給食センターで6月に漬けた小梅の梅干しです。梅は、疲労回復に効果のあるクエン酸や便秘予防のソルビトールなどの栄養成分が豊富に含まれています。和歌山生まれの梅の品種に有名な「南高梅」があります。
23	木	あさりのごまドレッシングのごまは、フードカッターでよく練って調味料とあわせてごまドレッシングにしています。練りごまを使った料理に、精進料理のごま豆腐がありますね。ごまは、種を食べる食品で、他にもピーナッツやくるみ、栗、ぎんなんなどが種を食べる仲間です。
24	金	いかともやしの和え物の調味料に練り辛子を使っています。からし菜の種から作られるからしには、わからしと洋からしがあります。また粒入りマスタードもからしの種類です。給食の和え物は、酢の物や中華風などいろいろな味付けを工夫するようにしています。苦手な野菜も味付けがかわると食べやすくなる場合もあるので、一口からでも挑戦していきましょう。
27	月	保存性を高めるためだけでなく、魚をおいしく食べるために生まれたのが、ちくわやかまぼこなどの練り製品です。魚のすり身から作られる練り製品が日本では、古くから種類が豊富で、地方によっても異なる特色が見られます。
28	火	もやしのカラフルサラダは、もやし、ロースハム、枝豆、コーンを使ってカラフルなサラダです。もやしは、植物の種子を水に浸して暗所で発芽させたもので、芽と茎を食べています。豆の種類によって味も外見も違います。給食では、緑豆もやしを使うことが多いです。
29	水	今日の給食は、秋刀魚の塩焼きとひらたね柿を使った柿なますで秋を感じることできる献立です。旬の食べ物は、新鮮で美味しく食べられて、たくさん収穫されるので値段も安く購入できます。さんまは、秋に採れるものが脂の含有量が多いです。給食の魚は、冷凍の切り身で骨を取り除いたものを使うことが多いですが、今日のさんまは骨つきのものを朝から魚屋さんから届けてもらいます。みなさん骨に十分注意して食べて下さいね。
30	木	フライビーンズは、かたく粉をまぶして揚げた大豆に濃口しょうゆと砂糖で作ったタレを絡めています。大豆は、身体に必要なたんぱく質や脂質を豊富に含む食品で「畑のお肉」と呼ばれています。
31	金	かきあげは、さつまいも、ごぼう、人参、ピーマン、えび、たまねぎを混ぜて作る給食センターの手作りです。かやくうどんにのせて、かき揚げうどんにして食べても美味しいですね。