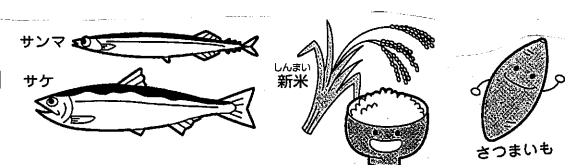




日	曜日	こんだてメッセージ 11月
4	火	りんごは、秋から冬にかけて旬の果物です。果物の代表として世界中で親しまれています。日本では、長野県や青森県、岩手県など寒い地域で生産が盛んです。今日は旬のりんごを、すりおろしたりんごのソースをハンバーグにかけています。
5	水	牛乳寒天の柿ソースかけは、給食で初めて登場する献立です。牛乳を寒天で固めて上から、ミキサーにかけた富有柿から作ったソースをかける手作りのデザートです。また感想を聞かせて下さいね。
6	木	アーモンドや栗、ごまなどは、植物の種の部分を食べる食品で種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。主な栄養分として、栗やぎんなんなどは、糖質を多く含み、アーモンドやクルミ、ごまなどは、たんぱく質や脂質を多く含みます。
7	金	ごぼうに豊富に含まれている食物繊維は、便通をよくするだけでなく、余分な脂肪の吸収を防いだり、動脈硬化や糖尿病の予防に効果があります。もともとごぼうを野菜として食べてきたのは、日本人だけだったそうですが、独特の風味や食感からヨーロッパなどでも注目されています。
10	月	今日から1週間教室での残食調査にご協力をお願いします。ごはんやパン、牛乳、おかずの残食確認をして下さい。残食調査の結果から、基本の値と比べて栄養が十分に摂取できているかどうか調べています。この機会に好き嫌いで給食をよく残してしまう人は、一口からでも残さず食べていくよう意識を変えていってほしいです。
11	火	少し黒糖パンの色に似てる今日のパンは、柿パンです。かつらぎ町産の渋柿のピューレとドライ柿が入っています。ミートソースのスパゲッティには、形の変った豆、ひよこ豆とレンズ豆が入っています。
12	水	ほねくは、太刀魚を骨ごとすりつぶしたすり身を加工しているので、カルシウムが豊富に含まれています。太刀魚が豊富に漁獲される和歌山県の有田地方の特産物です。
13	木	今日のキーマカレーには旬の富有柿を入れています。いつものカレーよりも甘くコクのあるカレーで、甘みにあわせて辛い香辛料のガラムマサラも足しています。毎年この季節の給食に登場しているので、柿カレーも定着してきたんじゃないかなと思います。インドのパン「ナン」と一緒に食べます。
14	金	今日のさつまいもは、九度山町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、お米がとれなかったり、戦中食糧が足りない時、お米の代わりに食べられてきました。赤飯のように色のついた古代米ごはんは、橋本市産の黒米をお米と一緒に炊いています。
17	月	かに玉、パンの日に何度かだしていたのですが、ごはんの方が相性がいいのでは？という意見があったので今回は、ごはんと一緒に献立にしました。オープンで焼いたかに玉の上から、人参、ピーマン、玉ねぎが入った中華のあんをかけています。
18	火	ヨーグルトあえに入っているみかんと柿は、どちらも和歌山県の特産物ですね。柿はもちろん九度山町で収穫された富有柿を使う予定です。給食で柿をむくのは、量が多くて大変なので今年も伊都振興局からすいすい柿がむける『柿むき機』を借りて調理をしています。柿は、ビタミンAやC、カリウムが豊富に含まれています。
19	水	くじらの竜田揚げは、昭和30年代、40年代の給食の定番メニューでした。給食では、太地町で捕れたくじらを県から給食用に購入しています。くじらは、高たんぱく、低脂質、低コレステロールな食品です。臭みがあるので、しょうが、にんにく、りんご、みりん、しょうゆ、酒でしっかりと下味をつけてから揚げています。
20	木	ポークビーンズは、豚肉、大豆、たまねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、マッシュルームを使った具たくさん洋風の煮物です。大豆などの豆類が入った給食は、豆だけ残ってくる人が多いように思います。今日は、大豆がメインの煮物なので一口からでも挑戦するようにしましょう。
21	金	11月はお米にとって特別な月で、23日の勤労感謝の日は、昔は、「新嘗祭」といってとれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。お米は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。これからの季節の新米は、普通のお米と比べ、水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特徴です。私たちも収穫に感謝して食べていきたいですね。
25	火	先月警報で延期したえびのチリソースの献立です。今日は、えびが中心の献立なのでいつもよりも大きなえびを使っています。チリソースは、トマトソースに唐辛子、塩、砂糖、香辛料などが入ったソースでアジアでよく使われています。
26	水	いかのかりん揚げは、しょうゆで下味をつけたいかにかたくり粉で衣をつけて揚げてからタレをかけています。いかは、噛みごたえのある食品なのでしっかりと噛んで食べるようにしてください。よく噛んで食べると消化を助けてくれたり、脳の働きをよくしたり、食べ過ぎを防ぐなどの効果があります。
27	木	寒くなってくるととろみのついた温かいスープがおいしいですね。今日は、かぼちゃをたくさん使ったかぼちゃのポタージュです。かぼちゃは、野菜の中では、炭水化物を多く含んでいて、カロテンやビタミンCも豊富に含まれています。かぼちゃのポタージュには、牛乳も使っているので、カルシウムもたくさん摂取することができます。
28	金	今日の梅干しは、給食センターで漬けた小梅の梅干しです。給食の梅干しは、氷砂糖も加えて漬けているので、すっぱいのが苦手な人も食べやすいと思います。梅干しを漬ける時に使われる紫蘇は赤紫蘇で6月～7月に収穫し、梅干しや紅しょうがの色づけに利用されます。紫蘇は防腐効果に優れているので、梅干しに赤紫蘇を用いると保存性が高まります。

秋が旬の食べ物






ほかにはどんな食べ物があるかな？




かき



りんご

歯ごたえのある食べ物



歯ごたえのある料理

