

日曜日	...🔔🔔...🔔🔔 こんだてメッセージ 12月 🔔🔔...🔔🔔...	
1 月	さんまの旬は、9月～12月頃です。魚の旬は、一年で一番おいしく食べられる時期のことで、脂肪をたくさん体内に蓄えている時期です。旬の魚は、味がいいだけでなく、漁獲量が増えるので価格が安くなります。	
2 火	冬野菜のクリームシチューには、白菜、かぶの冬に旬を迎える野菜を使っています。かぶは、日本では古くから食べられてきた野菜です。かぶは、昔の言葉で「丸いかたまり」という意味があるそうです。	
3 水	12月3日は、みかんの日です。今日のみかんは、小学生は学校給食にと県からももらった県内産のみかんを使っています。和歌山県は、みかんの生産地として有名ですね。私たちがよく食べるみかんは、温州みかんで、柑橘類の仲間には、デコポン、伊予柑、ポンカンなどがあります。	
4 木	スパゲッティや焼きそばなど麺とパンが一緒に献立の日、減量パンにしてもパンが残りやすいと思います。今日は、チョコレートチルドがついているので手で温めて溶かしてから、パンにつけて食べて下さい。ジャムやチョコレートクリームが献立にない日もおかずと一緒にパンも残さず食べるようにしましょう。	
5 金	1年を通して全国各地で大根は作られていますが、秋冬の大根は甘みが増して煮物などにぴったりの大根は、地域で収穫されたものを使う予定です。大根といかの煮物は、いか、大根、厚揚げ、いんげん豆、人参、こんにゃくが入っています。	
8 月	今日は、シチューやみそ汁、スープなど身体が温くなるような献立をたくさん取り入れています。今日の豚汁は、豚肉、こんにゃく、豆腐、油揚げ、ねぎ、牛蒡、大根、人参が入っていて具だくさんです。	
9 火	揚げパンは、給食センターで揚げて、グラニュー糖をまぶして袋に包んでいます。1回にパンが30個以上も入る大きな揚げ物機を使って、表面がカリッとなるように揚げています。	
10 水	高野豆腐の酢豚風は、2回目の献立です。戻した高野豆腐にかたくり粉をまぶして揚げて、ケチャップや中華のだしで味付けした野菜と絡めています。高野豆腐の酢豚風には、じゃがいも、人参、たまねぎ、ピーマンも入っています。	
11 木	手には、目に見える汚れ以外に、目にはみえにくいごみやほこり、インフルエンザやノロウイルス食中毒の原因となるウイルスがついています。ウイルスがついた手で食べると、ウイルスが手から食べ物にうつり、身体の中に入ってしまうので、給食では、パンなど手を使わなければ食べられない献立もあります。食事の前は手についたウイルスをしっかりと落とすために、せっけんを泡立ててきちんと手洗いをするようにしましょう。	
12 金	今日のごぼうサラダは、ねったごまを使ったドレッシングとマヨネーズを使っています。給食でもサラダや和え物によく使うごまは、脂質を多く含む黄色のグループの食品です。日本では、昔から食べられていて、すり鉢とすりこぎを使ってすりつぶしたり、ねったごまは、和え物やごま豆腐などお寺の精進料理にも使われてきました。	
15 月	寒い季節鍋にかかせない野菜は、白菜ですね。白菜の生まれはヨーロッパで、中国で改良を重ねられ、今食べられているような白菜になっていったと言われています。欧米では、あまり栽培されていないアジアを代表する野菜です。冬の食卓にはかかせない白菜ですが、日本で食べられるようになったのは、大正時代以降です。今日の白菜は、九度山町で収穫されたものを使う予定です。	
16 火	今日の主食のフライは、皆さんに事前にエビカツか白身魚フライを選んでもらいましたね。キャベツと一緒にカットパンにはさんでソースをかけて食べて下さい。	
17 水	ほうれん草は、カロテンや成長に欠かせない葉酸、骨の健康に大切なビタミンk、貧血予防に効果的な鉄分を多く含む緑黄色野菜です。最近、生のままサラダなどに利用できる品種もあります。	
18 木	今日のポテトサラダは、いつものじゃがいもをつぶしたポテトサラダとは違い、サイコロにカットしたまま和えています。人参やきゅうりもサイコロにカットして入っています。マカロニ、コーン、ウィンナーも入っていて、コロコロした食感のポテトサラダです。また感想を聞かせて下さいね。	
19 金	りんごに含まれているカリウムは、身体の中の余分な塩分を身体の外にだす働きがあります。また皮には便通をよくしてくれるペクチンが多く含まれているので、皮も残さず食べるようにしましょう。	
22 月	今日は、1年で一番昼が短い冬至です。冬至の日、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができるので、昔の人は野菜の少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気に過ごせるように願っていました。ゆず湯は、「冬至」を「湯治（湯に入って身体を治すこと）」という言葉にかけて生まれた習慣だと言われます。苦手な人もいるみたいですが、今年もゆずと白味噌を使ったゆずみそあえをだします。	
24 水	今年最後の給食は、クリスマスの特別献立です。鶏もも肉をオイスターソースや氷砂糖で味付けした鶏の照り焼きとクリスマス柄の箱に入ったチョコレートケーキです。海外では、鶏ではなく、ターキー（七面鳥）をよく食べます。日本では、クリスマスにはクリームがのったケーキを食べることが多いですが、世界では、ジンジャークッキーやブッシュドノエルなど地域によって様々なケーキやお菓子が食べられているので調べてみるのも面白いですよ。風邪など体調に注意して、楽しい冬休みを過ごして下さいね。	

