

| 日曜日 | 🌸...🌸...🌸... こんだてメッセージ 5月 ...🌸...🌸...🌸 | |
|------|---|--|
| 1 木 | 日本でもよく食べられるようになったナムルは、韓国生まれの料理です。戦争や飢饉で食料が不足した時に、山野に生えている植物を利用することから始まりました。今日のナムルは、人参、もやし、ほうれんそう、ぜんまいを使っています。 | |
| 2 金 | 5月5日は、端午の節句です。男の子が丈夫で元気に成長することを願う行事で、「鯉のぼり」をたてたり、「兜」を飾ったりします。また、柏餅やちまきを食べる習慣もあります。柏餅に使われている柏の葉は、若葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「あとつぎがいなくなる(子孫繁栄)」という縁起のよい意味があります。 | |
| 7 水 | アセロラは、ブラジルやカリブ海などの暖かい地域で作られているトロピカルフルーツでジュースやゼリー、ジャムなどに加工されて使われることが多いです。ビタミンCがたくさん含まれています。 | |
| 8 木 | 暖かくなって、牛乳を残す人も減ってきているように思います。牛乳は、骨や歯の健康に必要なカルシウムを豊富に含んでいます。成長期は、骨を作る働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。 | |
| 9 金 | わかめ、昆布、ひじき、もずくなど給食ではいろいろな海藻を使いますが、中でも一番使用回数が多いのはわかめです。わかめは、海の中では、1~2m、幅40cmまで成長します。カルシウムなどミネラルを多く含んでいる海の野菜です。 | |
| 12 月 | 春に水揚げされるかつおは、初がつお、上りがつおと呼ばれます。昔は、干して食べられることが多かったので「かたい(堅い)うお(魚)」で「かたうお」、それが縮まって「かつお」と呼ばれるようになったと言われています。 | |
| 13 火 | ミネストローネは、具たくさんスープでイタリア生まれの料理です。日本のみそ汁のようにイタリアの家庭でよく食べられる家庭料理の一つです。 | |
| 14 水 | 今日は、和歌山県産のうすいえんどうを使ったえんどうごはんです。前日に九度山小学校2年生のみなさんがえんどうのさやむきをしてくれました。冷凍や缶詰のグリーンピースとはまた違う甘みがあるので、今まで苦手だと思っていた人もぜひ一口からでも挑戦するようにしましょう。えんどうごはんは、今しか味わえない旬の味ですよ。 | |
| 15 木 | 人気のあげパンの献立です。今日は、揚げたコッペパンにきなこグラニュー糖をまぶしています。白いんげん豆を使った煮物、ポークビーンズとキャベツたっぷりのコールスローサラダも残さず食べてくださいね。 | |
| 16 金 | さわらの西京焼きは、白味噌やみりん、砂糖、酒に漬けて味付けして焼いています。京都でよく食べられる甘い白味噌のことを西京味噌と言います。 | |
| 19 月 | 長く保存しても品質の変わりにくいじゃがいもは、1年を通して食べることができます。しかし、5月6月頃出回る新じゃがは、小型で皮が薄く、水分が多いのが特徴でこの季節だけ食べられるじゃがいもです。 | |
| 20 火 | あさりのごまドレッシングは、あさり、キャベツ、ほうれんそう、人参を練りごまを使ったドレッシングで和えています。鉄分がたくさん摂れるサラダです。 | |
| 21 水 | 高野豆腐は、とても寒い日に高野山のお寺の小僧さんが買った豆腐を家の中に入れて忘れてカチカチに凍らせてしまったことからまたま生まれた食品です。郷土の食品なので、毎月の献立にいろいろな形で高野豆腐を取り入れるようにしています。今日は、旬のうすいえんどうと高野豆腐を卵とじにしました。 | |
| 22 木 | スナックえんどうは、さやも豆もやわらかいので、さやごと食べられる豆です。マヨネーズをつけて食べてください。豆が旬の季節なので、今日は、スナックえんどう以外にうすいえんどうやいんげん豆など旬の豆を使っています。 | |
| 23 金 | 今日のミンチかつは、キャベツをたくさん使用した野菜たっぷりのミンチカツです。キャベツは、ビタミンCやカロテンが多く、胃腸の粘膜を正常に整えてくれるビタミンUも含まれています。 | |
| 27 月 | 鯖のオイル包み焼きは、久しぶりに給食に登場します。鯖の上にこんにやく、ねぎ、しめじとみそなどの調味料をのせてアルミオイルで包んで、蒸し焼きにしています。みその味がしっかりしていて、ごはんがすすむ料理です。 | |
| 28 火 | チンジャオロースは、豚肉とたけのこ、パプリカ、ピーマン、たまねぎを千切りにしてオイスターソースで炒めています。辛みをきかせた味付けの四川風のものやオイスターソースや砂糖を用い、甘辛くした広東風の味付けのものがあります。 | |
| 29 水 | 今日のデザートは、バナナです。バナナは、東南アジア原産の果物で、黄色い皮のもの他に皮が赤いモラードや小型のモンキーバナナなどがあります。料理用のバナナもあり、揚げたり、煮たりして食べる地域もあります。 | |
| 30 木 | ピタパンは、中が空洞になっているのでポケットパンとも呼ばれています。コロケやキャベツのソテーをはさんで食べてください。 | |
| 31 金 | いんげんまめは、年に数回収穫できるので三度豆とも呼ばれています。給食で使ういんげんは、冷凍のものを使うことが多いですが、旬の時期なので今日は、新鮮なものを届けてもらいます。 | |