

日	曜日	こんだてメッセージ 6月
2	月	まぐろは、日本人が大好きな魚で、お寿司やお刺身、缶詰に加工されてよく食べられていますね。給食では、しっかりと加熱したものしかだせない ので、揚げたり焼いて献立に取り入れています。今日は、四角くカットされたまぐろをしょうゆなどで下味をつけて焼いて、上からたれをかけたま ぐろの照り焼きです。
3	火	大豆は、たんぱく質を豊富に含んでいて「畑の肉」と呼ばれています。しょうゆ、味噌、豆腐など大豆から生まれた食品は、どれも日本の食生活に かかせないものですね。フライベーンズでは、ほとんど残食はありませんが、煮物に入れた大豆は残ってくることで多いので、残さず食べるように しましょう。
4	水	虫歯予防デーにちなんで、麦ご飯やいかのかりん揚げ、カミカミ昆布など噛むことをしっかりと意識できる献立にしました。堅い物をよく噛んで食 べると唾液がでて、歯に汚れが付きにくくなります。また牛乳や小魚などカルシウムが豊富な食べ物は歯を丈夫にしてくれます。食べ終わったら忘 れず歯磨きもしてくださいね。
5	木	グラタンは、フランス生まれの料理で、食材を調理する際に焼きすぎてしまったものが発祥とされています。今日のえびグラタンは、えび、たまね ぎ、マカロニ、チーズ、人参、とうもろこし、グリーンピース、マッシュルームが入っています。
6	金	チキンライス、日本生まれ料理といわれていて、ごはんと具材をケチャップなどの調味料で炒めている焼き飯料理です。給食では、炒めるのは難 しいので、業者さんにごはんと具材を混ぜて味付けしてもらっています。ケチャップは、トマト以外にたまねぎや香辛料や調味料を用いて作られて います。
9	月	今日から1週間残食調査週間です。各教室でごはん、パン、牛乳の残食調査に協力お願いします。最近、ごはんやパンなどの主食や野菜のおかず の残食が多いように感じます。好きなおかずばかり食べると栄養が偏ってしまうので、主食や野菜も残さず食べるようにしましょう。
10	火	たまご卵、かに、しいたけ、人参、竹の子が入ったかに玉の上から、人参、ピーマン、玉ねぎが入った中華味のあんをかけています。かに玉は、中華料理 で、中国では「フーヨーハイ」と呼ばれます。今日は、パンサンスウと杏仁豆腐を使ったデザートで中華の献立です。
11	水	古代米ごはんは、橋本市で収穫された黒米を使ったごはんです。黒米は、もち米のルーツと言われ、ご飯に混ぜて炊くとお赤飯のように赤い色が つきます。ミネラルやビタミンが豊富で栄養価が高い玄米です。ごま塩をかけて食べてください。
12	木	あっさりポテトサラダは、給食で2回目の献立です。マヨネーズを使わずに給食センターでの手作りドレッシングで和えているサラダです。すもも は、6月～7月が旬の果物で、和歌山県でもたくさん作られています。
13	金	昨年柿の葉ずしをだした時は、ほとんど残らず好評だったように思います。伊都地方の郷土料理なので、みなさんも小さいころから柿の葉ずしを食 べる機会が多かったんじゃないでしょうか？柿の葉ずしは、和歌山県や奈良県で江戸時代ごろから夏祭りなどで食べられてきたそうです。今年も九 度山町の丸和楽さんに朝から届けてもらった鯖と鮭の柿の葉ずしです。
16	月	新じゃがや新たまの美味しい季節ですね。たまねぎは、明治時代になってから輸入された比較的新しい野菜です。たまねぎは、コレステロールの代 謝を促したり、血栓をできにくくし、血液をサラサラにする効果があります。
17	火	アメリカンチェリーは、アメリカ産のさくらんぼで日本のさくらんぼに比べて色が濃く、甘みが強いのが特徴です。日本では、山形県がさくらんぼ の産地として有名です。
18	水	ゼリーは、暑い季節に冷たくておいしいですね。今日のゼリーは、給食センターの手作りアップルゼリーです。100%のアップルジュースを粉寒天 で固めて作っています。寒天は、海藻のてんぐさから加工されて作られます。
19	木	今日のスパゲッティは、麺とソースが別々の容器に入っています。ベシャメルソースやスキムミルクを使ったクリームソースのスパゲッティです。
20	金	三色どんぶり、初めて給食に登場します。鶏のそぼろと炒り卵、いんげん豆をかけて三色どんぶりにして食べてください。鶏そぼろには、ひじき も一緒に炒めて鉄分が摂れるようにしています。また感想を聞かせてくださいね。
23	月	みりんぼしは、しょうゆやみりんなどの調味液に漬けてから干された干物です。鯖のみりん干しは、味がしっかりついているのでごはんが進みます ね。鯖を使った郷土料理はさまざま、関西でも大阪の「バッテラ」、京都の「棒ずし」、和歌山県の「柿の葉寿司」「なれずし」などがありま す。
24	火	暑い季節に冷麺などの冷たいものやあっさりしたものは、食べやすいですが、そればかりを食べていると夏ばてをおこしてしまいます。おかずも一 緒に食べるようにしましょう。給食では、冷麺だけでは十分なエネルギーが摂れないのでパンも一緒に献立にしています。乾燥させた人参とパイ ナップを使った甘いパンなので、パンも残さず食べるようにしてくださいね。
25	水	牛肉は高価なので、限られたお金の中で作る給食では、それほど沢山の量を使うことは難しいです。給食の牛丼は、牛肉以外にも豚肉、人参、玉ね ぎ、しらたき、ねぎを使って量を増やしています。
26	木	ブルーベリーは、ジャムやジュース、ソースなどに加工されることが多いです。ブルーベリーの青紫色はアントシアニンによるもので、目の疲労予 防や改善に効果があるといわれています。
27	金	昨年、和食が世界無形文化遺産に登録されました。給食でもご飯の日は、旬のものや郷土料理を使った和食を中心とした献立作りに取り組みしていま す。日本が世界に誇る和食の食文化を私たちも大切に考えていきたいですね。
30	月	高野豆腐のサラダは、久しぶりに給食に登場します。高野豆腐、白菜、きゅうり、人参を使ったサラダで、高野豆腐は、一度炊いて味をつけてから サラダにしています。煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、サラダや揚げ物などに取り入れてより身近な食材になればいいなと思っています。