









日曜日     **こんだてメッセージ** 7月    

1	火	今月使用するじゃがいもは、九度山町で収穫されたものを使う予定です。日本では、じゃがいもは、おらずに調理して食べられますが、東ヨーロッパでは、主食として食べられています。ビタミンCを豊富に含んでいます。
2	水	夏の果物の代表とえば、すいかがありますね。すいかは、明治時代以降に栽培が盛んになりました。中身が黄色のものや種のないもの、形が楕円のものなどいろいろな種類があります。ほとんどが水分なので、暑い夏の水分補給にも役立ちます。
3	木	給食では、わかめ、ひじき、昆布、のりなどの海藻を使うことが多いです。島国である日本では、大昔から海藻が食べられてきて、神様へのお供え物や税、交易品にもされ大切にされてきました。海藻は、低カロリーである一方、カルシウムやカリウム、ヨウ素、鉄分などのミネラルやビタミン類を豊富に含んでいます。
4	金	切り干し大根は、カルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富です。食物繊維も豊富に含まれています。縦に大きく切った割干し大根や輪切り、短冊状のもの、干す前に一度茹でるものなど地域によっていろいろな切り干し大根があります。
7	月	今日は、七夕ですね。七夕には、短冊に願いごとを書いてささにつるして飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べる習慣があります。今日の七夕汁は、そうめんと切り口が星形に見えるオクラ、星型の人参が入っています。星型の人参は、みんなにあたらぬので、入っている人はラッキーですね。
8	火	フルーツカクテルに入っている桃は、町内で収穫されたものを使う予定です。いつもは、黄色の黄桃の缶詰を使っていましたが、今日の桃は白い白桃です。今からの季節が旬の桃は、和歌山県でたくさん作られています。
9	水	毎年1度はあげなすを献立に入れるようにしています。なすは、インド生まれで、中国を経由して日本に伝わり、昔から食べられてきました。なすの鮮やかな紫色には、体の酸化を防ぐ働きがあります。
10	木	カットコーンは、いつもは冷凍のものが、今日はとうもろこしを八百屋さんから届けてもらい給食センターでカットして茹でています。いつものカットコーンと食感や甘さが違いますよ。とうもろこしは食べる以外に、芯は、肥料やコーンティー、茎や葉は、家畜用飼料や紙の材料にといろいろな姿、形になって私たちの生活に役立っています。
11	金	今日のコンソメスープは、トマト、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、パセリを使っています。トマトは、ちょっと意外ですが、「グルタミン酸」がたくさん含まれています。グルタミン酸は、昆布と同じうまみ成分で和食のだしにはかかせないものです。
14	月	冷やしうどんは、うどんの上からしいたけ、人参、きゅうり、薄焼き卵をうめびしおで和えたものをのせて、めんつゆをかけて食べてください。うめびしおで和えているのでさっぱり食べてもらえそうです。梅には、疲労回復に効果のあるクエン酸が含まれています。今年も6月に給食センターで小梅の梅干しを漬けたのでまた楽しみにしてくださいね。
15	火	今月は、夏が旬のかぼちゃを使った献立をいろいろと取り入れました。かぼちゃは、でんぷん質でカロテンをはじめ、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜です。給食では、ホクホクして甘みのある西洋かぼちゃを使うことが多いです。
16	水	夏野菜カレーは、夏が旬のかぼちゃ、ピーマン、なすびが入ったカレーです。カレーに入っていると苦手な野菜も食べられる人もいるのではないのでしょうか。かぼちゃが入っているのでもっとも甘いカレーです。
17	木	ソルッとした食感の春雨を使った中華サラダは、夏に好評のサラダです。サラダは、塩を意味するラテン語が語源です。数千年前のギリシャやローマ時代に、サラダは塩で味付けした料理のことで、人々は生野菜に塩をふりかけて食べていました。日本では、野菜はおひたしやお漬物、煮物で食べられていて、生野菜を食べる習慣はありませんでした。今のように生野菜のサラダが食べられるようになったのは、1970年代ごろです。給食では、食中毒予防のため、すべての野菜は、加熱して調理しています。
18	金	今日は、夏休み最後の給食です。今日の土佐和えは、オクラとほうれん草を使っています。夏が旬のオクラは、ビタミンAや葉酸、食物繊維を多く含む、けつえき、胃腸を保護する働きがあると言われていています。夏は、冷たい飲み物や食べ物がおいしいですが、あまりそればかり食べていると夏ばてを起こしてしまいます。規則正しい生活をして、朝ご飯もしっかり食べてください。9月にまた元気に登校してきてくださいね。



**夏休みにお手伝いを!**

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか? 食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようにすること、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。



**やさいクイズのこたえ**

- Q1: なす
- Q2: ししとう
- Q3: トマト
- Q4: かぼちゃ
- Q5: とうもろこし

