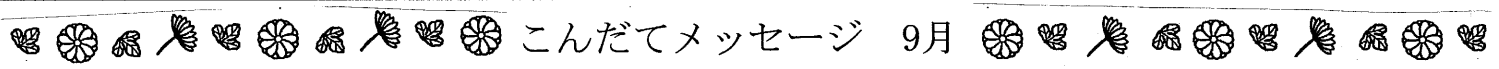
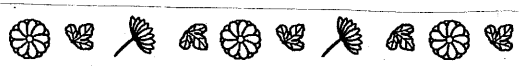


日曜日  こんだてメッセージ 9月 

1	月	夏休みも終わり今日からまた学校も始まりましたね。夏休みあけはじめの給食は、夏野菜がたっぷり入った夏野菜のポークカレーです。8月31日は、野菜の日で、今日のカレーには、なすび、ピーマン、かぼちゃの夏野菜が入っています。豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1がたくさん入っています。夏休みの生活リズムが抜けていない人も朝ご飯を食べて元気に登校してくださいね。
2	火	レモンには、クエン酸、ビタミンCがたくさん含まれています。今日の唐揚げは、鶏の唐揚げをしょうゆ、砂糖、レモン果汁のソースにからめた鶏のレモンソースです。
3	水	今日のおどろは、九度山町で収穫された「ピオーネ」という種類のぶどうです。ぶどうは、生でそのまま食べる以外にワインやレーズンなどに加工されることが多く、品種は5000種以上存在していると言われています。ぶどうは、皮をむかずに食べることが多く、病虫害の予防のために白い袋をかぶせて育てています。
4	木	かぼちゃは、見かけからはわかりませんが、きゅうりと同じウリ科の仲間です。しかし、中を割るとわかるように、でんぷん質が多く、カロテンをはじめ他の栄養素も豊富な緑黄色野菜です。和洋中の料理だけでなく、ケーキやプリン、パンなどにも使われる野菜です。
5	金	ひじきは、貧血を防ぐ鉄分がたくさん含まれています。ひじきの他に鉄分をたくさん含む食品にレバー、いわし、アサリ、小松菜、ほうれん草などがあります。鉄分の吸収を助けるたんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒に食べるようにしましょう。
8	月	「十五夜」は、昔の暦で8月15日の満月の夜で、この日の美しい満月は「中秋の名月」とも呼ばれてきました。昔から、お月様に里芋やすずき、お団子、お酒などが供えられてきました。今日のお団子は、九度山町の谷本万寿堂さんにお願ひしました。みなさんになじみのあるきなこがたくさんかかったお団子なので、よく噛んで食べましょう。
9	火	給食のパンは、変化をつけるため同じコッペパンの材料でもツイストパンやうずまきパンにしたり、食パンにしたり、いろいろと変化をつけています。おかずばかり食べる「ばっかり食べ」でパンやごはんの主食が残ることが多いように思うので、おかずと一緒に食べて主食も残さないようにしましょう。
10	水	ごまは、和え物などで給食によく使う食品です。とても小さい粒ですが、栄養価の高い食品でカルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルを豊富に含んでいます。たんぱく質、ビタミンも多く、脂質には、血液の流れをよくする不飽和脂肪酸が多く含まれています。
11	木	暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。今日は、暑い日にぴったりの冷麺の給食です。給食の冷麺の上にかける具は、きゅうり、ローズハム、しいたけ、コーンです。トマトや刻み卵などいろいろな食品があうと思うので、冷麺を食べるときは、またいろいろ挑戦してみてください。
12	金	とうがんは、瓜科の野菜で一つあたり2kg～5kgもあります。水分が多く、果肉は白くて柔らかく、煮物やあんかけ、蒸し物、スープ、中華料理などによく使われます。夏に収穫されますが、貯蔵がきき、冬にも利用できるこの名前がつかしました。
16	火	なすが日本に伝わってから1200年以上たつので、風土に応じた品種が日本各地にあります。関東では、小型の卵型、関西では、長卵型～中長型、九州では、大長なすが好まれて食べられています。お隣の大阪府では、泉州の水なすが有名ですね。
17	水	卵は身近な栄養食品で、価格も安く変動が少ないので物価の優等生と言われています。卵白と卵黄で栄養の内容は異なり、卵白には、良質なたんぱく質が含まれています。卵黄には、たんぱく質以外にもビタミンA、D、E、kやミネラルを含んでいます。
18	木	コーンスープは、夏には暑い献立ですが、スキムミルクと牛乳が入っていてカルシウムがたくさん摂取できるようにしています。
19	金	高野豆腐は、昔の製法では、冬の寒い日に凍らせて、日中の日差しと風で乾燥させる方法で作られてきました。この作り方と似ている製法で作られている加工品に、インスタントコーヒーやカップ麺の具があります。
22	月	今月のじゃがいもは、町内の農家の方が作ってくれたものを使う予定です。じゃがいもは、デンプン以外にビタミンCやカリウムが多く、世界では、小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物でエネルギー源としての役割も果たしています。
24	水	BLTスープは、ベーコン (Bacon)、レタス (Lettuce)、トマト (Tomato) を使ったスープです。他にもたまねぎや、にんにく、セロリーなどの野菜を入っています。今日のレタスは、球体になっている玉レタスをちぎって使っています。レタスの種類には、サラダ菜やリーフレタス、サニーレタスなどがあります。
25	木	塩焼きそばは、初めての献立です。いつものソースで味付けしている焼きそばとは違い、中華のだしとしょうゆ、塩で味付けしています。中に入っている具は、豚肉、竹輪、たまねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、とうもろこしで見た目にもカラフルな焼きそばです。
26	金	今日の白身魚フライは、給食センターで小麦粉、パン粉、たまごなど衣をつけて揚げている手作りです。白身魚フライの魚は、ホキを使っています。
29	月	今月2回目のカレーは、チキンカレーです。鉄分をしっかり摂ってほしいので、給食のカレーには、刻んだ鶏レバーを入れています。カレーやどんぶりの日は、お米に1割の麦を入れた麦ごはんにして食物繊維も摂ってもらえるようにしています。
30	火	フルーツ白玉には、みかん、黄桃、パイナップル、白玉団子、寒天が入っています。白玉団子は、もち米を加工した粉「白玉粉」から作られるつるりとした食感の団子です。他にももち米から作られる粉に加工方法が違う「道明寺粉」があります。