

日曜日	👑👑👑	こんだてメッセージ 5月	👑👑👑👑
1 水	きょう がつ か たんご せつ きき ひ ぎょうじしよく いま しゅん	今日は5月5日の端午の節句に先がけて、こどもの日の行事食です。今が旬のかつお、たけのこを使用しています。たけのこはぐんぐん伸びることから、こどもの成長を願って食べられています。端午の節句には柏餅やちまきを食べる習慣もあります。給食では献立と学校行事の都合により8日にかしわもちが登場します。	
7 木	フライビーンズ だいず ころも あ あまから りょうり きゅうよく にんき こんだて だいず はたんぱく しつ ほうふ ぶく	フライビーンズは大豆に衣をつけて揚げて、甘辛いソースをからめた料理で、給食でも人気の献立です。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、大豆から作られる食べ物はたくさんあり、どれも昔から日本で親しまれてきました。	
8 金	にく じゃが に はたくさん じゃがいも がはい います。 あたら しくとれた じゃがいも は新じゃが といって、 かわ もうすく とでもおいしいですよ。 じゃがいも には熱で壊れにくい ビタミンC がたくさん 含まれています。 柏餅 に使われている 柏の葉 は、若葉 が出るまで 古い葉 が落ちないことから「あとつぎが なくならない (子孫繁栄)」 という縁起の 良い意味 があります。		
11 月	こまつな サラダの「こま」は小松菜のことで、小松菜とツナが入った和風味のサラダです。小松菜はカルシウムを多く含む野菜で、食べると骨や歯を強くしてくれます。		
12 火	キーマカレーの「キーマ」はひき肉のことで、ナンとキーマカレーの組み合わせは給食で人気の献立です。ナンはインドで食べられているパンで、「タンドール」という壺のような形をしたかまどに張り付けて焼きます。		
13 水	きょう わかやまけんさん 今日、和歌山県産のうすいえんどうを使ったえんどうご飯です。前日に九度山小学校2年生のみなさんが一生懸命さやむきをしてくれたえんどうを使用します。この時期にたくさんとれるえんどうは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食べてみて下さいね。		
14 木	スナップえんどうは、さやも豆もやわらかくて、さやごと食べられる豆です。マヨネーズをつけて食べて下さい。豆が旬の季節なので、今月はスナップえんどうやうすいえんどう、いんげん豆など様々な種類の豆を給食に取り入れています。		
15 金	れんこんのはさみ揚げは、鶏ひき肉の和風ミンチカツをれんこんではさんで揚げたものです。穴がたくさんあいたれんこんは「先がよく見通せる」という意味で縁起が良く、おせち料理にも用いられます。ソースをつけて食べてみて下さいね。		
18 月	えいよう バランスのとれた献立を表す言葉に「一汁二菜」などがあります。ご飯を主食として、お汁(一汁)とおかずを二品(二菜)用意するとバランスのとれた食事になります。二菜のうち一品は魚などのたんぱく質を多く含むもの、もう一品は野菜を中心としたおかずを用意します。お汁の具もたくさん用意できるとよりバランスが良くなります。今日の献立も一汁二菜を意識しています。		
19 火	もやしのカラフルサラダにはハム、枝豆、コーンが入っていて、目にも鮮やかなサラダです。緑、黄色、赤など様々な色の食べ物がありますが、色の種類を多く取り入れることで見た目にもおいしく、バランスのとれた食事になります。		
20 水	いそか あ いそ うみ かいそう かいそう ほか こんぶ きまぐさ しゅるい 磯香和えの磯は海のもので、海藻であるひじきが入っています。海藻にはひじきの他にわかめや昆布など様々な種類がありますが、どれも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、食物繊維を豊富に含んでいて、体の調子をととのえてくれます。		
21 木	ミネストローネは具だくさんの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では家庭料理として親しまれています。今日の給食のミネストローネには、ベーコン、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、いんげん豆、トマト、マカロニ、じゃがいも、パセリが入っています。		
22 金	ビビンバは韓国生まれの混ぜご飯です。肉のそぼろとナムルとご飯を混ぜて食べて下さい。ビビンバのナムルに入っているぜんまいは食物繊維やカリウムを豊富に含む山菜です。給食では水煮のぜんまいを味付けしてからナムルに混ぜています。		
25 月	いんげん豆は年に数回収穫できるので三度豆とも呼ばれています。給食では冷凍のいんげん豆を使う事もありますが、今回は旬の時期なので新鮮なものを届けられます。		
26 火	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。給食ではしっかり加熱した物しか出せないのので、揚げたり焼いたりしたものを取り入れています。今日の四角に切られたまぐろをにんにく、塩、お酒などで下味をつけて、かたくり粉をまぶして揚げたあと、手作りソースをからめて作ります。		
27 水	なっとう む だいず なっとうきん さよう はっこうしょくひん おお ぶく 納豆は蒸した大豆に納豆菌を作用させた発酵食品です。ビタミンB2やビタミンKを多く含んでいます。また、ナットウキナーゼという酵素も含まれていて、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。		
28 木	きょう まる 今日のパンは丸カットパンです。エビカツとキャベツをソースで味付けして、はさんで食べて下さい。チンゲンサイのスープには「もずく」が入っています。海藻であるもずくはお酢で和えて食べる事が多いですが、スープに入れてもおいしいですよ。		
29 金	「とふのこ」とは高野豆腐を粉状にした食べ物です。高野豆腐を切ったときの切りくずを捨てずに煮物に入れる風習が昔からあり、とふのこの煮物は食べ物を大切に作る心から生まれた料理といえます。		