

日曜日	こんだてメッセージ 6月	
1 月	うめぼし	梅干しは梅を塩や調味料で漬けたもので日本では昔から親しまれています。お弁当に入れるとご飯が腐りにくくなるので、じめじめしたこの時期重宝します。また給食センターの手作りの梅干しを提供する予定なので楽しみにしておいて下さいね。
2 火	スパゲティ	スパゲティ、パスタといえばイタリア料理というイメージがありますが、「スパゲティナポリタン」は日本生まれだと言われています。イタリアのトマトソースのスパゲティを真似して作るうちに進化し、定着したものがスパゲティナポリタンだと言われています。
3 水	シューマイ	シューマイはひき肉を練ったものを小麦粉の皮で包んだ中国の料理です。日本では中華街がある横浜の名物として有名です。中国ではほとんど蒸して食べるそうですが、日本では油で揚げることもあり、給食センターでも脂で揚げられています。
4 木	虫歯予防デー	虫歯予防デーの献立として、かみごたえのあるごぼうや「まんてんだいず」を給食に取り入れています。よくかむことによって歯が強くなるだけでなく、虫歯を防ぐはたらきがあるだ液がたくさん出て、頭の働きも良くなります。いつもの食事でもよくかんで食べて下さいね。
5 金	ししやも	ししやもは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。カルシウムがたくさん含まれていて、骨や歯を強くしてくれます。筑前煮は九州の北部地方の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれています。
8 月	きゅうり	きゅうりはどの季節でも出回っていますが、夏野菜でこれから旬を迎えます。きゅうりは食べると体を冷やしてくれるはたらきがあり、血圧の上昇を防いで体の中の余分なものを取り除いてくれるカリウムがたくさん含まれています。カリウムは汗とともに出てしまうので暑い季節には積極的にとりたいたいですね。
9 火	湿度や気温	湿度や気温の上がる梅雨の時期は、食中毒に要注意です。給食センターでは食中毒の菌を「つけない、増やさない、やっつける」を合い言葉に、気をつけて調理をしています。皆さんも給食の前に手をしっかり洗い、きれいなハンカチでふいてから食べて下さいね。
10 水	キムチ	キムチはキムチと野菜と豚肉を炒め合わせて丼にした料理です。キムチは給食でもなじみ、韓国の漬物で白菜以外にきゅうりや大根などを漬けることもあります。
11 木	ハンバーグ	ハンバーグはドイツのハンブルクに起源があると言われています。固くて食べにくいお肉を刻んで形をまとめ、ステーキのように焼くことでおいしく豪華になるように、と工夫された料理です。
12 金	チンジャオロース	チンジャオロースは細切りしたピーマンなどの野菜と肉の炒め物です。中国語でチンジャオはピーマン、ローはお肉、ス（スー）は細切りという意味があります。ピーマンは夏野菜でこれから旬を迎える野菜です。
15 月	残食	今日から一週間、残食調査週間です。給食センターで調べられないパンやご飯、牛乳を中心に教室で残食を調べてもらいます。毎日おかわりの残食を調べていると、野菜の和え物の残食が多いように思えます。苦手な食品も味付けや調理方法が変わると食べられることもあると思います。まずは一口、挑戦してみてくださいね。
16 火	コンソメスープ	コンソメスープには玉ねぎがたくさん入っています。今月は地域の農家の方が作って下さった玉ねぎを給食に取り入れる予定です。玉ねぎは明治時代から輸入されるようになった比較的新しい野菜です。玉ねぎはコレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにするはたらきがあります。
17 水	給食のそぼろ	給食のそぼろどんぶりは、鶏ひき肉や人参、玉ねぎのみじん切りと一緒に細かく切った高野豆腐が入っています。和風のどんぶりですがコクが出るように粉チーズを使っています。私たちにもなじみのある高野山発祥の高野豆腐をこれからもどんどん給食に取り入れていきたいと思えます。
18 木	コールスロー	コールスローサラダはキャベツなどの野菜を千切りなど、細かく切って作るサラダです。お肉などのおかずの付け合わせに食べられることが多いですが、アメリカの南の方ではサンドイッチの具として使われることもあります。
19 金	鯨の竜田揚げ	鯨の竜田揚げは、和歌山県の太地町から冷凍のミンク鯨を送ってもらっています。りんご、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒でしっかりと下味をつけてから揚げられています。鯨の竜田揚げは昭和30年代頃の給食の定番メニューでした。
22 月	鉄分	鉄分たっぷりサラダの中にはひじき、小松菜が入っています。鉄分が不足すると貧血になりやすくなるので積極的にとるようにしましょう。鉄は野菜や果物に含まれるビタミンC、肉や魚などに含まれるタンパク質と一緒にとると吸収率が上がるので、いろいろな食材をバランスよく食べる事が一番大切です。
23 火	フルーツ白玉	フルーツ白玉は暑い季節においしいですね。桃とみかん、パイナップル、白玉団子、寒天をシロップでからめています。寒天は、てんぐさから作られる角寒天を煮溶かしてゼリー状にしたものです。食物繊維が豊富に含まれています。
24 水	麻婆豆腐	麻婆豆腐にはなんと100丁以上の豆腐が使われています。トウバンジャンやテンメンジャン、にんにく、しょうが、オイスターソースなどの調味料を使い、なるべく豆腐をくずさずに気をつけて作っています。
25 木	BLTスープ	BLTスープのBはベーコン (Bacon)、Lはレタス (Lettuce)、Tはトマト (Tomato) です。サラダに使われることが多いレタスやトマトですが、スープにして食べてもおいしいですよ。今日のレタスはボールのような形の玉レタスを使っています。レタスには他にサニーレタス、リーフレタス、サラダ菜などの種類があります。
26 金	竹輪の磯辺揚げ	竹輪の磯辺揚げは、あおのりと粉チーズを混ぜた衣で揚げられています。日本は四方を海に囲まれている島国なので、大昔から海藻が食べられてきました。海藻にはミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。
29 月	高野豆腐	17日も使われている高野豆腐には、カルシウムがたくさん含まれています。高野豆腐の他には千切り大根など、干したり乾燥させたりした食品は、栄養やおいしさが凝縮されていて、日持ちも良くなります。
30 火	冷麺	暑い季節になりましたね。今日は冷麺です。中華麺は氷を加えたオレンジ缶で運ぶので、冷たいまま食べてもらえらると思います。冷麺だけでは十分な栄養が摂れないのでパンも食べて下さいね。