

1	火	カミカミサラダの中には、かみごたえのあるごぼう、するめが入っています。食べる時はいつでも、一口で30回かむことを目標に、よくかむことを意識して食べると良いですよ。よくかむことによって脳ののはたらきが活性化され、だ液が増えて虫菌を防ぐ効果があります。
2	水	あさりには鉄分が豊富に含まれています。「貝塚」という古代の人々のゴミ捨て場から貝殻が発見されているように、あさりなどの貝類は昔から親しまれてきました。今日のあさはしょうゆと砂糖で味をつけて煮てあり、野菜と手作りごまドレッシングで和えています。
3	木	ぶどうは夏から秋にかけて収穫され、地域でもたくさん栽培されています。今年も九度山町内の中尾さんの畑で収穫された「ピオーネ」を使う予定にしています。また、なすが美味しい季節なので、ピリカラのマーボーナスにしてみました。なすが苦手な人は多いかもしれませんが、味付けが変わると食べられることもあるかもしれませんので、一度、一口でも頑張ってみて下さいね。
4	金	カレーライスや丼のときなどに、月2回を目安に麦ご飯を取り入れています。麦ご飯は普通のご飯に比べて食物繊維が豊富です。食物繊維にはお腹の中の細菌（腸内細菌）のバランスをととのえ、悪玉菌や有害物質を減らすはたらきがあります。
7	月	今日は手作りのトンカツが登場します。お肉に下味をつけて小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げます。これからも手作りの献立を多く取り入れていきたいと思えます。
8	火	冷麺は冷やし中華とも呼ばれます。給食では食器の種類が限られていますので、（皆さんすでにそうしてくれていると思いますが）配膳はお碗に麺を入れ、具は一度お皿に入れてから食べる時に麺の上に飾り、スープをかけて食べて下さい。
9	水	竹輪のカレー揚げは、竹輪を揚げる衣にカレー粉を混ぜて揚げています。青のりを混ぜて揚げたものは磯辺揚げといいます。竹輪は魚のすり身を竹などの棒に巻き付け、焼いたり蒸したりして作られたものです。
10	木	ピーナッツは落花生の殻をむいたもので、脂質、たんぱく質、ビタミンEなどを含む栄養価の高い食品です。そのまま食べられますが、今日のように細かく砕いて野菜と和えたり、料理に使うこともできます。
11	金	鶏肉の照り焼きは、鶏肉に生姜、酒、みりん、しょうゆで下味を付けて焼き、さとう、しょうゆ、みりんで作ったタレをかけて作っています。しょうゆで下味をつけた料理はこげやすいのですが、温度を調節し、焼いている間も目を離さずに、気をつけて調理しています。
14	月	「竜田揚げ」の名前の由来は奈良県北西部の竜田川に流れる紅葉にあるそうです。しょうゆ、みりんなどに漬けてあげると赤みがかつた色になる揚げ物を見て、竜田川に流れる紅葉に見立てて「竜田揚げ」という名前がついたそうです。
15	火	秋は色々な果物が実る季節で、その一つに梨があります。梨は皮の色から「赤梨」と「青梨」に分けられます。赤梨は50年くらい前までは「長十郎」という品種が主流でしたが現在はそれよりも甘く水分も多い「幸水」「豊水」などの新しい品種が作られています。青梨の代表的なものは「二十世紀」です。
16	水	いわしには歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、カルシウムの吸収をたすけるビタミンDの両方が含まれています。また、いわしに含まれる油分はEPA、DHAといわれ、血液の中の悪玉コレステロールなどを減らしてくれるはたらきがあります。
17	木	大豆は畑の肉といわれ、肉に匹敵するほど、たんぱく質がたくさん含まれています。さらに、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類など様々な栄養素が含まれています。大豆を加工してできる食品はたくさんあります。味噌、納豆、しょうゆ、豆腐…様々な姿を変える大豆、他にどんな食品があるか調べて見て下さいね。
18	金	みりん干しは、魚を開いてしょうゆや砂糖、みりんなどを合わせたタレに漬けて味付けし、乾燥させたものです。魚を開かずに作ると丸干しと呼ばれます。天気の良い日にしっかりと干すことにより、腐りやすい魚も日持ちがするようになります。
24	木	レアチーズはいつもの型抜きチーズより少し柔らかくて、いちごの味が付いたデザートです。チーズは牛乳から作られます。牛乳の水分を抜いて運びやすく、日持ちしやすくするよう考えられたのがチーズの始まりといわれ、6,000年以上前から作られていたといわれています。
25	金	「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、お月様に里芋やすき、お団子などを供え、豊作をお祈りする風習があります。今年も、九度山町の谷本万寿堂さんに月見団子をお願いしました。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、よくかんで食べて下さいね。
28	月	今日の手巻き寿司の具はきゅうり、卵焼き、たくあん、ツナです。ソーセージやスティックチーズが登場することもありますね。今日はマヨネーズ小袋をつけていますのでツナと混ぜるなどして食べて下さい。給食では生の食材が使えないのでお刺身は出せませんが、楽しんで食べてもらえると嬉しいです。手で巻いて食べるので、いつも以上にきれいに手を洗って下さいね。
29	火	えびには伊勢エビ、クルマエビ、甘エビ、ボタンエビなど様々な種類があります。えびにはタウリンという栄養素が多く、血液の中のコレステロールを減らすはたらきがあります。また、鉄分も含むので貧血予防に効果があります。
30	水	土佐和えの土佐とは、高知県の昔の呼び方で、高知で有名なカツオからできるかつお節で和えた料理を土佐和えといいます。他に、煮物の仕上げにかつお節をかけて風味を出した土佐煮などもあります。



- ・手は、指の間や指先まで、せっけんできれいに洗きましょう。
- ・給食当番は、きちんと身じたくして行きましょう。
- ・1日3食をきちんと食べましょう。(主食のご飯やパンは必ず食べましょう)

