

1	火	今日はハンバーグのソースにきのこを入れてみました。入っているきのこはしめじ、エリンギの2種類です。エリンギは独特の菌ごたえが特徴です。
2	水	今日の柿も、九度山町でとれたものです。九度山町ではたくさんの柿が育てられています。九度山町にある畑のうち6割以上が柿畑で、この割合の高さは日本一です。
4	金	けんちん汁は元々お寺の精進料理で、里芋やごぼうなどのたくさんの具が入っているのが特徴です。普段はだしとしょうゆ、塩などで味付けした「お澄まし」ですが、今日はだしにみそを入れた「みそけんちん汁」です。
7	月	給食では食中毒予防のため、和え物の野菜は全て火を通してあります。今日のような酢の物のきゅうりでも、さっとゆでて、きちんと温度が上がっているのを確認しています。おいしさを保つため、ゆすぎないように調理員さんは気を付けて作ってくれていますよ。
8	火	今日はいかのチリソースです。チリソースはトマトソースの中に唐辛子などを入れた少し辛いソースです。給食ではいかに他にエビ、鶏肉、白身魚にチリソースをかけた料理が登場しますね。幼稚園や小学校低学年のみなさんの分は辛くなりすぎないように気を付けて作りますね。
9	水	今日は手巻きずしです。スティック状のきゅうりとたくあん、細長く切った卵焼き、ツナマヨなどの具を上手に乗せて食べてください。手を使って食べるので、いつも以上に丁寧に手を洗ってくださいね。
10	木	今日の白身魚フライは給食センターでの手作りです。ホキという白身魚を使っています。ホキに塩、こしょうで味付けをして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて揚げて作っています。キャベツと一緒にパンにはさんで食べてください。
11	金	今日のそばろ丼には高野豆腐が入っています。高野豆腐は原料が大豆なので、大豆が持っている「サポニン」という脂肪を燃やすはたらきのある成分や「イソフラボン」という骨粗鬆症を予防する成分なども含まれていて、とても体に良い食材です。
14	月	今日のカレーには柿が入っています。九度山小学校の3年生のみなさんは、毎年調理実習で柿カレーを作ってくれていますね。柿の甘みでおいしいカレーが出来上がります。渋を抜いた柿でも渋戻りといって、火を通すとまた渋くなってしまうので、カレーに入れる柿は富有柿を使ってください。また、今日から一週間、残量調査を行います。いつもご協力ありがとうございます。
15	火	今日のみかんは、和歌山県から「給食を食べている子どもたちへ」と送られてきたものです。毎年、地元の名産を是非子どもたちに味わってほしいという願いをこめて送ってくださっています。和歌山県は、みかんの生産量が日本一です。
16	水	今日の古代米ご飯には、九度山町の隣の橋本市で作られた「黒米」が入っています。普通のご飯に1割ほど加えて炊くと、赤飯のようなきれいな色のご飯が出来ます。また、今日も九度山町の柿と給食センターで漬けた梅干を取り入れました。
17	木	今日のパンは柿パンです。柿のピューレとドライフルーツが入っています。給食では年に1回、柿の季節に柿パンを取り入れています。また、今日のさつまいもは地元でとれたものを使っています。
18	金	柿とわかめのサラダは、九度山小学校3年生のみなさんが毎年、調理実習で作っているメニューです。普段はそのまま食べることが多い柿ですが、サラダに入れると彩りも良く、自然な甘みがついてとてもおいしいですよ。
21	月	今日の鯨の肉は、和歌山県の太地町でとれたものを送ってもらっています。鯨の肉は牛肉などに比べて脂肪が少なく、鉄分やビタミンが多く含まれています。
22	火	今日のスープにはウインナーが入っています。ウインナー・ソーセージには色々な種類があり、原材料や太さによって呼び方も変わります。今日のウインナーよりも太いものは「フランクフルト・ソーセージ」、もっと太いものは「ポロニア・ソーセージ」と呼ばれます。
24	木	じゃこサラダの「じゃこ」というのは「ちりめんじゃこ」のことです。じゃこサラダの時はちりめんじゃこを油で揚げ、カリカリとして香ばしい味に仕上げ、サラダに混ぜています。じゃこはカルシウムたっぷりです。
25	金	手作りかき揚げにはさつまいもが入っています。今日も地元のさつまいもを使っています。さつまいもはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。風邪を引かないようにたくさん食べてくださいね。
28	月	今日の煮物にはたくさんの大根が使われています。今月の大根は九度山町で育てられたものを使用しています。農家の方も、皆さんにおしく食べてもらえるよう、がんばって作ってくださっています。
29	火	今日のパンにはパインアップルのドライフルーツが入っています。ドライフルーツは果物の栄養がギュッとつまっていて、少し食べるだけでカリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルをとることができます。
30	水	今日はデザートの特選給食です。小学校、中学校のみなさんは「ガトーショコラ」と「りんごのタルト」のうち、どちらか選んだ方を食べてくださいね。


**よくかんで食べていますか？**



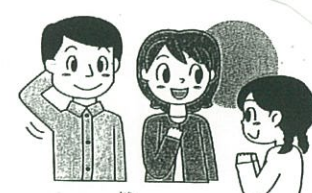
健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

**11月8日は「いい歯の日」**

**11月23日 勤労感謝の日**



**食べ物の命にも感謝！**



**おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう**