

日曜日	こんだてメッセージ 2月	
1 月	かきあげは、たくさんの食材を衣でまとめ、揚げて作っています。幼稚園の皆さんの分は小さく、中学校の皆さんの分は大きく、というように、食べる量に応じて大きさを変えて作っています。一つ一つ手作りなので形は違いますが、心を込めて作っています。	
2 火	じゃこサラダのじゃこはみなさんもよく知っているとおりに、ちりめんじゃこのことです。いわしなどの仔魚（魚のすごく小さい頃のものをこう呼びます）を塩水で煮た後、天日などで干して作られます。丸ごと食べられて、カルシウムがたくさん含まれています。	
3 水	今日は節分の行事食です。節分には豆まきをして鬼（病気や悪い出来事など）を追い払い、年の数の豆を食べることにより健康を願う風習があります。また、いわしの頭を柊の枝に刺したものを玄関に飾り、鬼を追い払う風習もあります。	
4 木	サンラータンは中華料理のスープの一つです。サンはお酢、ラーは辛い、タンはスープという意味があり、お酢と香辛料を加えたスープのことをサンラータンといいます。給食では辛みは控え、少し酸味のある中華風スープに仕上げました。	
5 金	高野豆腐の煮物に入っている白菜は、地元の農家の方が育てて下さいました。同じ高野豆腐の煮物という献立でも、春にはえんどう豆と一緒に炊いたりするなど、できるだけそのときの旬の野菜を取り入れるように心掛けています。また、今日の梅干は給食センターで漬けたものです。	
8 月	ミートボールの甘酢あんかけは、揚げたミートボールにケチャップ、しょうゆ、さとう、お酢、ごま油を煮詰めて作った甘酸っぱいあんをかけて作っています。幼稚園の皆さんは2こずつ、小学校の皆さんは3こずつ、中学校の皆さんは4こずつです。	
9 火	今日のクリームシチューはブロッコリー、かぶ、白菜が入った冬野菜シチューです。かぶは大根に少し似ていますがほんのり甘みがあるのが特徴です。かぶを煮込むとすぐにやわらかくなるので、くずれないように気をつけて作っています。	
10 水	竹輪の照り焼き風は新しい献立です。竹輪にかたくり粉をまぶして揚げて、甘辛いタレをかけて作っています。また感想を聞かせてもらえるとうれしいです。	
12 金	マーボー大根は、マーボー豆腐の豆腐の代わりに大根を使って作っています。今月の大根も九度山の農家の方が育てて下さったものです。直径10cm近くある立派な大根で、新鮮なものを届けて下さっています。	
15 月	今日のミンチカツにはごぼうが入っています。ごぼうは食物せんいがたくさん含まれた野菜です。西洋では食べる習慣がありませんが、ポリフェノールも含まれていて健康にとってもよい食材です。	
16 火	今日の焼きそばは、パンにはさんで焼きそばパンにして食べて下さい。焼きそばなどの麺類は給食センターから皆さんの学校へ届けて、食べてもらう間にのびてしまうのが悩みです。給食センターでは給食を出来る限りおいしく届けられるように、調理を始める時間などの予定を立ててから作っています。	
17 水	ほねくは太刀魚を骨ごとすりつぶして作っているので、カルシウムがとても多く含まれています。太刀は刀のことで、太刀魚はその名前の通りすらっと細長く刀のような姿をしています。	
18 木	今日のスープに入っている白菜は地元の農家の方が作って下さいました。今月の白菜も全て九度山町で育てられた白菜です。給食センターに野菜を提供してくれている農家の方は全部で6名です。	
19 金	カレーライスなどに入っているじゃがいもは、固くならないようにきちんと火を通して、でもくずれないように気をつけて煮込んでいます。調理員さんは小学校1年生の子の背丈くらいあるしゃもじを使って上手に混ぜてくれていますよ。	
22 月	伊予柑は、愛媛県でたくさん作られています。愛媛県は昔、伊予の国と呼ばれていたためこの名前がついたそうです。伊予柑と「いい予感」をかけて、受験生に伊予柑を配る神社もあるそうです。ビタミンCをたくさん含んでいて風邪の予防にもなるので、受験生の皆さんもそうでない皆さんもしっかり食べて元気に過ごして下さいね。	
23 火	今日のポークビーンズには、豚肉、白インゲン豆、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじが入っています。ケチャップやトマトピューレ、さとう、コンソメなどで味をつけた料理で、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。豆類はたんぱく質や食物せんいなど、体に良い成分がたくさん含まれています。普段食べる機会が少なくなりがちなので、給食ではできるだけ取り入れるように心掛けています。	
24 水	給食でよく使用しているホキは、世界中でよく食べられている白身魚です。魚には、脂肪分が少なくあっさりした味でコラーゲンが多い白身魚と、脂肪分が白身魚に比べて多く、うまみが強い赤身魚があります。	
25 木	レタスはサラダとして食べる事が多く、夏のイメージが強いですが、レタスは暑さが苦手なため冬でも暖かい地域で収穫されます。夏は長野などの高冷地（標高が高く涼しい地域）で栽培されています。丸く玉になるレタスが一般的ですが、濃い色をしたサニーレタスという種類もあります。	
26 金	木の葉どんぶりは新しい献立です。かまぼこや油揚げが入っていて、卵とじにしてあるどんぶりです。かまぼこを木の葉に見立ててこの名前がつけました。	
29 月	チゲ風うどんも新しい献立です。「チゲ」は韓国語で、韓国の鍋物のことをいいます。日本ではコチュジャン（唐辛子味噌）などを使った辛めのスープ鍋のこととして広まっています。ピリ辛の煮込み風うどんを温まると嬉しいですね。	