



日曜日	 こんだてメッセージ 5月 	
2月	きょう	今日の切り干し大根の炒り煮には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を冷凍・乾燥させて作られます。切り干し大根や高野豆腐など、乾燥させて作った食品は、素材のうまみと栄養がギュッとつまっています。たくさん食べてくださいね。
6金	きょう	今日は、子どもの日の行事食です。たけのこは、今の時期に旬を迎え、ぐんぐん伸びることから子どもの成長を祈って食べられます。また、今年もおおたけいん（パン屋さん）で手作りされたかしわもちが登場します。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って、こどもの日に食べられるようになりました。
9月	きょう	じゃがぶたキムチは新しい献立です。豚肉とじゃがいも、たまねぎ、にんじんなどの野菜と、白菜キムチと一緒に炒め煮にした料理です。豚肉に含まれるビタミンB1は、体の疲れをとるはたらきがあり、たまねぎなどと一緒に食べると効果が上がります。また味の感想など聞かせてくださいね。
10火	きょう	今日のグリーンサラダの中にはアスパラガスが入っています。アスパラガスは春に旬を迎える野菜です。種から育てると収穫できるまでに3年もかかります。アスパラギン酸というアミノ酸（うまみ成分）が含まれていて、アスパラガスの名前の由来となっています。
11水	きょう	はりはりづけは新しい献立です。切り干し大根が入った酢の物で、食べると「はりはり」と菌ごたえが良いことから名付けられました。お酢の和え物は苦手な人が多いと思いますが、お酢には体の中の余分な脂肪を減らすなどのはたらきがあり、とても体に良いのでぜひとも食べてほしいと思います。
12木	きょう	今日のゼリーは給食センターでの手作りです。みなさんに届けるまでにしっかり冷えるようにと思い、朝早くからゼリー液を作りました。また色々な味のゼリーに挑戦したいと思います。また、焼きそばはパンにはさんで食べてください。
13金	きょう	今日のミンチカツは給食センターでの手作りです。キャベツがいっぱい入っていて、たくさんの野菜がとれる特製ミンチカツです。一回の食事で、生野菜なら両手の平に乗る位の量をとるのが理想と言われています。
16月	きょう	今日の筑前煮には、今が旬のたけのこが入っています。たけのこは食物せんいが多く、便秘や大腸ガンなどの予防に効果があります。また、カリウムという成分を含んでいて、体の中の余ったナトリウム（塩分）を出してくれるはたらきもあります。
17火	きょう	今日はフルーツサンドパンです。もも、みかん、パイナップルを生クリームで和えたものを、パンにはさんで食べてください。また、オニオンスープのオニオンはたまねぎのことです。たっぷりのたまねぎをじっくり炒めて作りました。
18水	きょう	鶏肉の照り焼きは、鶏肉にしょうが、みりん、お酒、しょうゆで下味をつけて焼き、さとう、みりん、しょうゆで作ったタレをかけています。鶏肉はみなさんが成長するために必要なたんぱく質だけでなく、食べたものをエネルギーに変えるはたらきのあるビタミンB2もたくさん含んでいます。
19木	きょう	今日のコンソメスープには、アルファベット（ABC）の形をしたマカロニが入っています。マカロニには色々な形があり、みなさんのおなじみの筒状の形の他に、ちょうちんの形をしたものや貝がらの形をしたものもあります。
20金	きょう	鉄分たっぷりサラダの中には、ひじき、キャベツ、にんじん、こまつな、ハム、ごまが入っています。ひじきはしょうゆ、さとう、お酒で煮て味をつけてあります。ひじきやこまつなに含まれる鉄分は血液のもととなり、貧血を防ぐはたらきがあります。
23月	きょう	今日はきつねうどんなので、一人一枚、四角い油揚げをうどんのせて食べてください。油揚げは甘辛い味付けで、破れないようにしていねいに煮てあります。
24火	きょう	今日のスープにはチンゲン菜が入っています。チンゲン菜は中国生まれの野菜で、日本には1970年ごろに伝わってきたと言われています。アクが少なく煮崩れしにくいので、今日のようにスープに入れてもきれいな色と形が残りの野菜です。
25水	きょう	今日は、そばろと卵とえんどう豆の三色どんぶりです。今日のえんどう豆は、橋本市でとれたものを前日に九度山小学校2年生のみなさんにむいてもらったものを使用する予定です。
26木	きょう	ナムルは、韓国風の和え物で、和風の味付けと違ってごま油が入っているのが特徴です。他の和え物に比べて食べやすいようで、残食も少ない献立です。
27金	きょう	今日は高野豆腐とえんどう豆の卵とじです。高野豆腐は高野山で生まれたといわれています。雪深い中、お坊さんが豆腐を持って歩いているところ、うっかり豆腐を落としてしまいました。そのときに偶然できた、カチカチに凍った豆腐を煮て食べたるととてもおいしかったそうです。それが高野豆腐のはじまりだったというお話があります。
30月	きょう	チンジャオロースは細く切ったピーマン、たけのこなどの野菜とお肉を炒めた中国の料理です。中華スープのもと、オイスターソース、砂糖、うすくちしょうゆ、お酒で味をつけています。
31火	きょう	ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。豚肉も大豆も、体をつくるはたらきのあるたんぱく質をたくさん含んでいます。特に大豆は畑の肉と呼ばれ、たんぱく質だけでなく食物せんい、ビタミン、ミネラルも豊富です。