



日曜日	 こんだてメッセージ 9月 	
1 木	<p>今年も九度山町内の中尾さんの畑で収穫されたぶどうを使用する予定です。ぶどうは夏から秋にかけて収穫され、九度山でもたくさん作られています。中尾さんは海水のミネラルを利用した栽培方法を取り入れて、とてもおいしいぶどうを作っています。</p>	
2 金	<p>今日はかぼちゃの天ぷらです。今日の天ぷらはたまごつか、こむぎ粉を水で溶いて作った衣をつけて、油で揚げて作っています。かぼちゃなどに含まれるビタミンAは、油で調理すると体に吸収されやすくなります。</p>	
5 月	<p>今月のじゃがいもも九度山の農家の方が育ててくれたものを使用する予定です。地域の野菜（地場産物）は、遠くから運ばれてくる野菜に比べて新鮮で、安く手に入ります。農家の方はみなさんのことを思い浮かべながら野菜を育ててくれていますよ。</p>	
6 火	<p>春巻は中国の料理です。豚肉や野菜を炒めて味付けしたものを、小麦粉でできた皮で包み、油で揚げて作られます。中に入れる野菜に、春に新芽が出たものが使われていたため、春巻と名付けられたそうです。</p>	
7 水	<p>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。</p>	
8 木	<p>フルーツ白玉には、みかん、もも、パイナップル、寒天、白玉団子が入っています。シロップは手作りで、一度煮立てて砂糖を溶かし、冷やして作っています。冷えるまでとても時間がかかるため、おいしく食べて欲しいので朝早くからシロップを作っています。</p>	
9 金	<p>なすがおいしい季節なので、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、一口でもがんばって食べてみてくださいね。</p>	
12 月	<p>夏野菜のかぼちゃを7月から給食に取り入れています。かぼちゃは保存がきくので冬まで食べることができ、冬至の日に食べると寒い冬も風邪を引かず元気に過ごせるといわれています。今日と14日のかぼちゃは地域でとれたものを使用する予定です。</p>	
13 火	<p>今日は、揚げた鶏肉と地域のじゃがいもを、ケチャップにソースやさとうなどを加えて作ったソースをかけた献立です。じゃがいものビタミンCは、じゃがいもに含まれているデンプンに守られて、熱を加えても壊れないという性質があります。</p>	
14 水	<p>こまつなサラダには、小松菜とツナが入っています。小松菜は和歌山県でもたくさん作られている野菜で、カルシウムを多く含んでいて、食べると骨や歯を強くしてくれます。</p>	
15 木	<p>今日はお月見の日にちなんで、中に入った卵をお月様に見立てたスコッチエッグと月見団子の献立です。昔から、お月様に里芋やすずき、お団子などをお供えし、豊作をお祈りする風習があります。今年の月見団子も九度山町の谷本万寿堂さんにお願しました。よくかんで食べてくださいね。</p>	
16 金	<p>いかにかりんあげは、食べやすい大きさに切ったいかにしょうゆとお酒で下味をつけて、かたくり粉をまぶして油で揚げて、甘辛いタレをかけて作っています。いかは水分を含んでいて、揚げているときに油がはねやすく、調理員さんは丁寧に気をつけながら揚げてくれています。</p>	
20 火	<p>今日の焼きそばはいつものソース味と違って、中華スープの素やしょうゆ、塩などで味付けした塩焼きそばです。味付けだけでなく、コーンや竹輪などが入っていて、具もいつもと違っていています。</p>	
21 水	<p>今日の変り金平にはピーマンやパプリカが入っています。ピーマンもパプリカも夏野菜です。二つはよく似た野菜ですが、パプリカの方が甘い味がして、実に厚みがあるのが特徴です。どちらもビタミンAなどの、体の調子をととのえる栄養がたっぷりです。</p>	
23 金	<p>今日はれんこんのはさみ揚げです。れんこんは蓮の花の茎（土に埋まっているので地下茎と呼ばれます）の部分が大きくなったものです。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。また、今日のお味噌汁には九度山町でとれたじゃがいもが使われています。</p>	
26 月	<p>ビビンバは韓国生まれの混ぜご飯です。給食で人気のある献立の一つです。肉のそぼろとナムルとご飯を混ぜて食べて下さい。ビビンバのナムルに入っているぜんまいは食物繊維やカリウムを豊富に含む山菜です。給食では水煮のぜんまいを味付けしてからナムルに混ぜています。</p>	
27 火	<p>今日のパンはメロンパンです。メロンパンは給食で1、2を争う人気メニューです。給食では他に黒砂糖を入れた「黒糖パン」、柿をドライフルーツにしたものと柿のピューレを入れた「柿パン」などが登場します。</p>	
28 水	<p>梅肉とえは、練り梅を調味料に加えた和え物で、梅の酸味がきいてさっぱりとしています。梅のすっぱい味はクエン酸という成分で、体の疲れを取るはたらきがあります。</p>	
29 木	<p>梨は今の時期に旬を迎える果物です。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。</p>	
30 金	<p>ホイコーローは豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、トウバンジャン、テンメンジャンなどの味噌味をベースに味付けした中国の料理です。中国語で、「ホイコー」は一度調理したものを再び鍋に戻して調理すること、「ロー」はお肉のことをいいます。</p>	