

日曜日	こんだてメッセージ 10月
2月	パエリアはスペインの家庭料理です。米と野菜、魚介類、肉などをたきこんだ料理です。給食ではサフランライス（黄色いご飯）とパエリアの具は別に作っています。教室で混ぜてパエリアを完成させてください。
3火	今日のパンは、「ナン」といってインドのパンです。最近はずっかり日本でも定着した食べ物ですね。ひき肉が入っているカレーのことをキーマカレーと呼びます。
4水	今日はお月見の日になんで、里芋を使った筑前煮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。月見団子は今年の月見団子も九度山町の谷本万寿堂さんをお願いしました。よくかんで食べてくださいね。
5木	今日のパンは丸く作ってもらいました。ミンチかつとキャベツをはさんで食べてもいいですよ。あさりのチャウダーはお店では「クラムチャウダー」と呼ばれています。
6金	月に2回を目安に、食物せんい摂取のために麦ごはんを実施しています。今日は肉そぼろです。少し甘めのにくそぼろをご飯にかけて食べてくださいね。
10火	今日は、パンにくるみが入っているくるみパンです。くるみなどのナッツ類は日本人が不足しがちな食材です。コレステロールを調整するはたらきのある成分や、ビタミンやミネラルもふくんでいます。
11水	今日は焼きししゃもにしました。揚げたししゃもに比べるとあっさりとしているかもしれませんね。ししゃもは、頭からしっぽまで食べられる魚です。
12木	フルーツヨーグルトには柿が入っています。九度山町は柿の町、今年も給食に地域で収穫された柿を取り入れます。自分が生まれたところの特産物はしっかり食べましょうね。今日の「柿いりフルーツヨーグルト」は、九度山小学校3年生のみなさんが九度山町農業推進婦人グループの方々と一緒に学習した料理です。
13金	和食が世界文化遺産になり3年目になります。和食の定義はだしを使っていることのように。きょうはすまし汁にだしかつおだしを使用しています。
16月	きょうの給食も和食を中心にしたこんだてです。家でだしをとるのはちょっとむずかしいという方に・・・ほししいたけや出し昆布をびんに入れて水を入れて冷蔵庫に一晩入れておきます。翌日には出しがでてきます。一度試してみてください。だしが入っていると減塩にもつながります。塩分の濃い薄いと感じるのは習慣ですから薄味になれてしまえば薄いと感じなくなります。幸いなことに一度薄味になれると濃い味にもどらないようです。おうちの人に教えてあげてください。
17火	今日のシチューの材料は秋に収穫されるものを材料にしています。さて何品探せるでしょうか？栗も入っています。
18水	きょうの柿は平種無し柿を予定しています。柿の町に住むみなさんはもちろん柿についていろいろ学習していますね。今日の「柿と海草のサラダ」も、九度山小学校3年生のみなさんが地域の婦人グループの方々と一緒に学習したものです。
19木	「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように柿には薬になる体にいいものが入っています。ビタミンCはその代表で美肌効果があります。柿などのくだものは野菜と同じで食べなくてはいけないものです。生活習慣病の予防になります。
20金	給食のきんぴらごぼうは、実は辛くないです。みなさんがたべやすいようにしています。ごぼうを食べると食物繊維のおかげで腸の働きがよくなります。
23月	今日の梅干しは、小学生のみなさんの分は「梅干しで元気！キャンペーン」で県から配布されたものです。中学生、幼稚園のみなさんの分は、給食センターで漬けた小梅の梅干しです。梅干しの酸っぱい味はクエン酸という成分からで、食べると体の疲れを取ってくれます。
24火	今日のかぼちゃサラダの半分はじゃが芋です。マヨネーズであえています。かぼちゃは煮る、蒸す、すりつぶす、揚げるなどいろいろな料理に使用できます。おうちでもかぼちゃサラダ試してみてください。
25水	けんちん汁のけんちんとは豆腐のことです。少しづつ秋を感じる季節となりました。この季節になると具の多い汁物も体があたたまりおいしくかんじますね。
26木	りんごは秋から冬にかけて旬を迎えます。日本では、青森県や長野県、岩手県など寒い地域での生産が盛んです。紀北地方でも量は多くないですがりんごを作られている方がいます。りんごの皮にはポリフェノールという成分が含まれていて、体の調子を整えてくれます。
27金	今日は牛丼です。給食では、ボリュームを増やすために牛肉だけでなく豚肉も使っています。牛肉は鉄分が多く、豚肉はビタミンB1が多いという特徴があります。
30月	きょうの「しゃきしゃき野菜のうめこんぶあえ」は、夏休み中の講習会で習ったこんだてです。その講習会のテーマは「子供たちが苦手な食材を食べやすく」でした。野菜が苦手な人も一口食べてみましょう。苦手ではない人は、残さず食べましょう。特にれんこんがしゃきしゃきとしておいしいですね。
31火	今日の豆乳スープはアレルギー食材の卵、乳が入っていないスープです。豆乳は字のとおり大豆からできています。



健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

