

日曜日	こんだてメッセージ 11月	
1 水	こんげつ 今月	ごはんは 新米です。新米とは今年収穫されたお米のことです。給食のお米はすべて和歌山県産米です。近くではかつらぎ町の天野米が有名ですね。今年は天気の都合で久しぶりの豊作のようです。
2 木	きょうのスパゲティミートソースには、	粉チーズがはいっています。粉チーズを入れることでソースにこくが出ます。
6 月	にびた 煮浸し	とは字のとおり煮ているおひたしです。さめてもおいしく食べられるおかずです。一度お家でも作ってみてください。材料は小松菜のような青菜と油揚げか厚揚げで十分です。煮ているので一度にたくさん食べることができます。青菜は塩分があると、びっくりするくらい量が小さくなるんですよ。
7 火	ブロッコリーが畑でどうなっているか	しっていますか？。私たちが食べているところはブロッコリーの花なんですよ。大きなブロッコリーを収穫した後はわき目から小さいブロッコリーが出てきます。とてもかわいらしいです。近くの畑で機会をみつけ観察してもいいですね。
8 水	柿なますは地元九度山町の柿を使っています。昔は砂糖が貴重でした。柿の甘さでなますをおいしくしていました。給食ですとみなさんにもこの料理を継承してほしいと思っ	ています。
9 木	とりにくのスパシー焼きは初登場です。オールスパイスという香辛料を使っています。しょうゆとの相性もいいですね。肉を食べたら添えている野菜もしっかり食べましょう。残念ですが野菜の残量は多いです。本当に気になります。みなさんはいぜん残しを減らし食べましょう。	
10 金	今日は手巻きずしです。材料はたまごとたくあん、ツナマヨです。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、手はいつも以上にきちんと洗いしっかりとすすぎきれいにふいて食べてくださいね。	
13 月	今日から一週間は今年2度目のざんりょうちようさ週間です。給食センターでも残量を計量しますがみなさんにも協力していただきます。よろしくお願ひします。地元食材をたくさんつかっています。	
14 火	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。	
15 水	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、9月に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。渋を抜いた柿では渋戻りといって、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ね。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」と毎年送られてきます。和歌山県の名産を県内のみなさんに味わってほしいという願ひをこめて送ってくださっています。	
16 木	今日のパンは柿パンです。柿のピューレとドライ柿が入っています。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。	
17 金	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。普通の白飯に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できます。今日の鮫も和歌山県の太地町でとれたものを和歌山県給食会というところからいただいています。昔から鮫はすてる所がないように大切に食べられてきました。鮫の肉は脂肪が少なく鉄分やビタミンが多く含まれています。	
20 月	先週は、残量調査ありがとうございました。この結果は後で学校に知らせます。残量のことをみなさんで考えてもらうよい機会となったと思います。	
21 火	あさは給食でよく使っている食材のひとつです。あさには鉄分が多く含まれています。鉄分は意識して食べないと摂取しにくい栄養素です。食事で鉄分が摂取しやすい食材はたまご、牛肉、青魚（さば、いわしなど）、レバー、小松菜、ひじきなどがおすすめです。	
22 水	11月22日は和歌山県の誕生日です。「ふるさと誕生日」として条例で定められています。あまり知っている人は少ないと思います。明治4年11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県の統合によって現在の和歌山県が誕生しました。今日は地元の特産物を味わいお祝いしましょう。	
24 金	11月24日は和食の日です。平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それをうけていい日本食の語りあわせから11月24日を日本の食文化について見直し「和食」文化の保護と継承の大切さについて考える日として「和食の日」と制定されました。昨日の柿なますも継承される料理だと思	
27 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、皆さんにおい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。	
28 火	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。自分でパンにはさんで食べてもいいですよ。	
29 水	今日のチゲうどんは初登場のうどんです。ぶたにくと野菜、卵そしてはくさいキムチが入っています。卵が入ってまろやかになり具たくさんで体もあたたまりますね。	
30 木	コンソメスープなどの汁物には野菜のエキスがたくさん入っています。汁も残さずいただきます。	

給食センターの様子①  
出来上がった料理の中心温度を測り記録しています。



給食センターの様子②  
手洗いの様子。1日何回も手洗いをします。

