

日曜日	こんだてメッセージ 9月	
1 金	きょう	今日のはかぼちやの天ぷらです。今日の天ぷらは卵を使わず、小麦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。今月のかぼちやは地元産のものを予定しています。かぼちやなど色の濃い野菜のビタミンAは、油で調理すると体に吸収されやすくなります。
4 月	かぼちやは保存がきくので夏にとれたものが冬まで食べることができます。、冬至の日に食べるとよいといわれているのは今のように1年中どんな野菜も店頭と並んでいない時代に冬まで保存がきくかぼちやは体に必要な緑黄色野菜だったからなんですよ。	
5 火	きょう	今日のこんだてはまだまだ暑い9月ですから冷麺にしました。麺に氷をいれています。
6 水	こんげつ	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すね。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。
7 木	ことし	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くれています。
8 金	きょう	きょうの梅干は、給食センターで6月につけたものです。河根にお住まいの藪本さんが毎年みなさんに食べてもらってくださいと給食センターに持ってきてくれています。給食センターで塩漬けた後赤じそをもみ潰けました。梅は食べやすい小梅です。
11 月	とさ あ	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と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。
12 火	ABCマカロニスープはアルファベットの形をしたマカロニです。自分のスープにはどの文字がはっているかな	
13 水	いそかあえは①しょうゆとみりんをひと煮にたちさせます。②野菜をゆでます。③調味料と野菜をきざみのりであえます。できあがりです。	
14 木	フルーツ白玉には、みかん、もも、パインアップル、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。	
15 金	せんぎり大根は、冬にたくさん収穫された大根を切って乾燥させた保存食です。これも先人の知恵ですね。	
19 火	タンドリーチキンは初登場のこんだてです。インド料理です。タンドリーという釜で焼くことからその名前がついています。給食ではオープンで焼きます。下味にはおもろにカレー粉、ヨーグルトを使っています。今日のなしはかつらぎ町産の梨を予定しています。甘みの強い梨です。梨は水分の多いくだものです。残暑のきびしいこの季節においしいですね	
20 水	いかのかりんあげは、いかを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。	
21 木	こまつなサラダには、小松菜とツナが入っています。小松菜は家庭用にも作りやすくとっても身近な野菜です。カルシウムを多く含んでいる野菜のひとつです。	
22 金	きょう	今日は、セレクト給食の日です。マンゴープリンとシークワーサーゼリーのどちらかを事前に選んでもらっています。注意・自分で選んだものを忘れないでくださいね。
25 月	きょうのすき焼きには鶏肉（ひねどり）を予定しています。ひねどりは若鶏に比べるとちょっとだけかたいですが香ばしい鶏肉です。	
26 火	給食でも時々登場する「ほき」は白身の魚です。たらのような顔をしてうなぎのような尾ひれをもっています。ほとんどがニュージーランド産です。日本には昭和40年ころから輸入されています。とても食べやすい魚ですね。	
27 水	さんまは秋を代表する魚です。ところが近年漁獲量が激減している魚です。ニュースにもなっていますね。少し前までは安価でおいしく手に入りやすい魚だったのに残念です。	
28 木	7月から使用しているマッシュルームは生のものです。橋本市の恋野で生産されています。こくがありとてもおいしいマッシュルームです。	
27 金	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。	

よい姿勢で食べよう！

食事中は、姿勢をよくして食べましょう

て 手
茶わんやわんは、手に持って食べる

からだ 体
料理のほうを向く

あし 足
そろえて床につける

せなか 背中
背筋を伸ばし、深くこしかける

ひじ 肘
机にひじをつかない