

9月

9月は昔の呼び方で「長月」といいます。

秋も深まり夜が長くなった「夜長月」の略だといわれています。

他には菊月、紅葉月、夜長月、色取月、暮秋などの呼び方があります。

英語では「September」です。

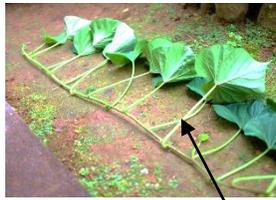


ガパオライス (8月30日)

ガパオライスはタイでも人気のあるごはんです。「ガパオ」とは香辛料のバジルのことです。肉や魚介類、野菜をオイスターソースやナンプラーなどで味付けしてバジルを加えたものをごはんにかけて食べます。ドライカレーとは少し違った味付けで、ピーマンやパプリカが入った、夏向きのごはんです。

芋づる (7日)

さつまいもを収穫する前に食べられるのが「芋づる」です。畑でのびているさつまいもの「つる」を食べるのですが、正確にはつるから伸びている「葉柄」という部分を食べます。「葉柄」とは先に葉っぱが付いた部分のことです。最近では芋づるを食べることが少なくなったかもしれませんが、やわらかくクセがないので、煮つけにしておいしく食べられます。今だけの旬の味です。



葉の下の部分を使います

キス (7日、15日、29日)

キスは丹後の秋の代表的な魚です。一般的に「キス」というと「シロギス」という魚のことをいいますが、丹後というキスは「ニギス(似ギス)」のことで、9月に開始される底引き網漁でとれます。沖合の海底に住んでいるので「沖ギス」とも呼ばれます。キスは煮物、焼き物、揚げ物などいろいろな方法で食べられますが、身が柔らかく傷みやすいので干物に加工されることも多いです。給食では、「南蛮漬け」、「天ぷら」、「から揚げ」にさせていただきます。



十五夜 (29日)

今年の十五夜は9月29日です。この時期は空気が澄んで1年の中でも最も月がきれいに見えるので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、お月見をします。お月見は秋の収穫に感謝する行事で、月見団子やすすき、里いもなどの農作物を月にお供えます。この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄色く真ん丸な手作りのかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。



世界の料理



5日(火) 大韓民国 (韓国)

毎月5のつく日には「世界の料理」を出します。今月は韓国の料理で、「クッパ」と「チャプチェ」です。「クッパ」は、スープとごはんを組み合わせた料理で、スープに後からごはんを入れて食べる形になっています。「チャプチェ」は伝統的な韓国料理のひとつです。家庭料理であり、韓国ではなじみ深い料理といえます。また、お祝いなどのおめでたい席や、家族が集まるときなどにも食べられています。春雨のほか、ピーマン、にんじん、赤パプリカなど彩り豊かな野菜やきのこ、牛肉の細切りなど、様々な食材を使った甘い味付けの炒め物です。漢字では「雑菜」と書き、「雑(チャプ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。

毎月19日は「たんど・食の日」!

地場産物を多く取り入れた献立で地産地消を進めます。今月は15日に実施します。

- *特別栽培米ごはん
- *キスとさつまいもの天ぷら
- *きゅうりとナスの即席漬け
- *冬瓜のうすくず汁

特別栽培米・キス・さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・ナス・冬瓜・ねぎ・牛乳などの地場産物を使う予定です。「冬瓜」は冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷蔵庫で保存しておけば冬までもつことから、漢字では冬瓜と記すようになったといわれています。

8のつく日は「歯の日」(28日)

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口をつくるかみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューを出します。今月は、「大根菜飯」「ささみの甘酢がらめ」です。「大根菜飯」には、ちりめんじゃこも入っているので歯を強くするカルシウムがたっぷりです。「ささみの甘酢がらめ」はかみ応えがある食材です。意識してよくかんで、味と食感を楽しんでくださいね!



間引き菜ってなあに?

28日の「大根菜飯」には、大根の間引き菜を使用する予定です。大根菜とは、根が大きくなる前に収穫した大根の葉のことです。この作業を「間引く」といい、余分な大根を取ってしまうことで、残った大根が大きく立派に成長することができるのです。大根の栄養は葉のほうが豊富です。実は、葉は立派な緑黄色野菜で、ベータカロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維が豊富で、小松菜よりも栄養価が高いです。この時期の、やわらかい大根菜を味わいます。