

がつ こんだて 9月の献立より



夏野菜のカレーライス(1日)白身魚の夏野菜ソース焼き(3日)夏野菜の米粉かき揚げ(4日)夏野菜のごま和え(9日)

1週目から2週目にかけて、「夏野菜の」という名前の献立が多く登場します。なぜなら、夏が旬で、今この時期にしか食べられない野菜だからです。

- かぼちゃ・・・かぼちゃには、肌やのどを強くするビタミンAや、視力を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。
- なす・・・夏に実がなるので「夏実」と呼ばれていたのが、だんだん短くなって「なす」になったという説があります。
- ピーマン・・・緑色のピーマンが生長して熟すと赤色になります。赤くなると苦味が消えて甘くなります。
- きゅうり・・・「世界で一番カロリーが低い果実」としてギネス記録にのっています。栄養がないわけではなく水分がたっぷりで、暑い夏にとてもよい野菜です。
- とうもろこし・・・ごはんやパンと同じように、体を動かすエネルギーになる炭水化物がたっぷりで
- ゴーヤ・・・独特の苦み成分は胃腸を元気にして、夏バテで食欲がないときでもごはんをおいしく食べられるようにしてくれます。

防災の日献立(給食では11日に実施します)

9月1日は「防災の日」です。「関東大震災」が起きた「1923年9月1日」にちなんで制定されました。日本各地でこの日に合わせて避難訓練や防災学習などが行われ、災害や防災についての意識を高める日となっています。

11日の給食は、災害時に備えて長期間の保存が可能な非常食として用意しておくことと便利な、高野豆腐、干ししいたけ、切干大根などの乾物と、冷凍野菜のコーン、缶詰のみかん、黄桃を使った献立にしました。



世界の料理・フィリピン(15日)

今月の世界の料理は、フィリピン共和国の料理です。

フィリピンは東南アジアに位置し、7000以上の島からなる島国です。気温は21℃～32℃くらいで1年を通して暑く、6月から10月には雨季があります。

フィリピン料理には、粒こしょう、とうがらしなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物のことです。フィリピンでは、ごはんと同じお皿に汁ごと盛りつけて、スプーンとフォークを使い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうをたくさん入れた、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

そして、フィリピンでたくさん収穫されるパインアップルを入れたサラダです。



たんご・食の日(17日)

今月の「たんご・食の日」を含む5日間に提供する特別栽培米は、新米です。新米のおいしさを味わってほしいので、この週は味付けをしていないごはんです。京丹後でとれる旬の食材をたくさん使った献立を通じて、京丹後の良さを再確認してください。



*キス

キスは、京丹後の秋の代表的な魚です。京丹後で「キス」といえば「ニギス」のことです。他に「沖ギス」とも呼ばれます。ニギスは海の底に住んでいて、9月に底引き網漁が解禁されるととれるようになります。煮物、焼き物、揚げ物、干物など、いろいろな調理法でおいしく食べられます。



*いもづる

さつまいもを収穫する前に食べられるのが「いもづる」です。さつまいもの「づる」を食べるのですが、正確にはづるから伸びている「葉柄(ようへい)」という部分を食べています。「葉柄」とは先に葉が付いた部分のことです。やわらかくてクセがなく、ほんのりとさつまいもの甘味も感じられる、「旬」の味です。

まごわやさしい献立&歯の日(18日)

9月21日の「敬老の日」にちなんで「まごわやさしい」献立と、8がつく日の「歯の日」を合体させました。「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るための食材の頭文字の語呂合わせで、この言葉を意識して食材を選べると、バランスの良い食事につながります。これらをよく噛んで食べることでさらに体に良い効果があらわれます。

●「まごわやさしい」とは？

ま …まめ (大豆・大豆製品)

ご …ごまなどの種実類

わ …わかめなどの海藻類

や …やさしい

さ …さかな

し …しいたけなどのきのこ類

い …いも類

給食では、大豆、豆腐、ごま、わかめ、玉ねぎなどの野菜、煮干し、しいたけ、じゃがいもを使います。

これらはよく噛んで味わってほしい、意識して噛んでほしい食材でもあります。よく噛むことで歯や口の健康だけでなく、全身の健康につながります。



じゅうごや (十五夜) (25日)

今年の「十五夜」は9月25日です。

この頃は空気が澄んで1年の中で月が最もきれいに見える時期なので「お月見」をする風習があります。お月見の時には、秋の収穫に感謝し、豊作を願って月見団子やススキ、里いもなどを月にお供えします。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かぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。調理員さんが手作りにしたお団子です。楽しみにしてくださいね。



まごわやさしい

≡ からだにやさしい 食べものをとろう! ≡

まめ

体をつくるもとになるよ!

ごま

からだの調子をととのえるよ!

わかめ

ミネラルがたっぷり!

やさしい

ビタミンや食物せんいがたくさん!

さかな

体や脳をつくるもとになるよ!

しいたけ

おいしさとうまみでお料理をおいしくするよ!

いも

エネルギーのもとになるよ!

バランスよく食べて元気な体に!

食育・給食