

# 9月 きゅうしょくニュース

**1日(火) 夏野菜カレー**  
今日から給食が始まります。9月になり夏野菜も、そろそろ旬の季節が終わろうとしています。まだまだ暑さは残りますが、しっかりと給食を食べて二学期も元気に過ごしてくださいね。



**2日(水) マヨネーズ**  
マヨネーズは、腐りにくいです。給食のマヨネーズは卵が入っていないマヨネーズ風ですが、市販のマヨネーズは卵が入っているのになぜ腐りにくのでしょうか。理由は酢と塩です。酢と塩には強い殺菌力があるのですよ。



**15日(火) とよのを食べる日**  
今日のとよのを食べる日では、ひさしぶりにゴーヤチャンプルーが出ます。もしかしたら、ゴーヤもナスも苦手な人が多いかもしれませんが、どちらも豊能町の農家さんが一生懸命育てた野菜です。食べてくださいね。



**16日(水) 豆腐のドライカレー**  
今日は、豆腐のドライカレーです。今日の黄色いごはんは、カレー粉を混ぜ込んだごはんです。カレー粉の中の、ターメリックという香辛料が黄色い色の素ですよ。



**3日(木) 揚げパン**  
揚げパンは、時間がたって固くなったパンをおいしく変身させようと考えられたメニューだそうです。砂糖をまぶしているのは、水分が逃げないようにして、しっとりさを保つためですよ。



**4日(金) とよのを食べる日**  
今日は豊能町でとれた食べ物を食べる日です。豊能町は大阪の市内に比べて涼しい気候をしています。そのため、季節の野菜も、旬とされている時期よりも一ヶ月ほど後にできますよ。



**17日(木) マリガトニー風スープ**  
マリガトニー風スープは、牛乳とカレー粉の入ったイギリスの料理です。細いスパゲティも入っているので、スープスパゲティのように食べられ、パンにもよく合いますよ。



**18日(金) みぞれあん**  
今日の鶏肉のみぞれあんは、から揚げに大根おろしで作った「あん」をかけています。みぞれとは、溶けた雪のようなものです。大根おろしがみぞれのように見えるので、「みぞれあん」という名前になっていますよ。



**7日(月) 納豆**  
二学期から納豆が復活します。一年生のみなさん、小学校では月に2回ほど、給食に納豆がです。東地区にある山口納豆さんから届いていますよ。食べなれていない人は、徐々に慣れていってくださいね。おいしいですよ。



**8日(火) 海藻**  
日本は周りが海に囲まれています。そのため、海藻がよく獲れます。今日のうどんに入っているわかめは、日本のいろんな地域で獲れますが、国内の昆布はほとんど北海道で獲れますよ。



**23日(水) 鶏肉**  
みなさん、鶏肉は好きですか？当然ですが、鶏肉を食べるということは、鶏の命をいただいているという事です。では、一日に何羽の鶏が食べられているか考えたことはありますか？約175万羽です。ものすごい数の鶏が一日に食べられているのですね。



**24日(木) コーンサラダ**  
コーンが入った今日のマヨネーズサラダは、「コールスロー」とも呼ばれます。ハンバーガー屋さんやフライドチキン屋さんでよく見られますね。刻んだキャベツの他に、パイナップルやりんごが入ることもありますよ。



**9日(水) 豆入りポテトサラダ**  
豆入りポテトサラダには枝豆が入っています。他にももう一種類、豆が入っています。何だと思いませんか？実は、すりつぶした白いんげん豆が入っています。味わって食べてみてくださいね。



**10日(木) トマト**  
トマトは火を通すと「うま味」が増します。和食では、よく出汁をとってうま味を出しますが、今日のトマト煮のように、トマトを出汁の代わりに使うこともありますよ。



**25日(金) そぼろ煮**  
今日はじゃがいものそぼろ煮です。今日のそぼろは、鶏ミンチを炒ったものです。お肉以外にも、白身魚や卵、エビをほぐしたものも、そぼろの材料にすることができますよ。



**28日(月) さつまいも**  
さつまいもの中に含まれる食物繊維は、便秘を防ぐと言われます。他にも、さつまいもを切ったときに白い液が出るのですが、この液にも腸を動かす働きがあるようですよ。



**11日(金) アジ**  
アジは一年中おいしい「味」の魚だともわれています。アジには、ビタミンも多く含まれているので、夏バテして疲れた体にも良いですよ。ごはんと一緒に食べてくださいね。



**14日(月) かつおのふりかけ**  
けんちん汁は、かつお節から出汁をとっています。今日のかつおのふりかけは、だしをとった後のかつお節を再利用して作っていますよ。食べ物を無駄にしないための工夫を、みなさんも考えてみてくださいね。



**29日(火) ごま油**  
ごま油は茶色い色をしています。この色は、ごまを炒った時の色です。そのため、しっかりと炒られたごま油は濃い茶色をしています。逆に、炒らずに生のまま作ったごま油は透明な色をしていますよ。



**30日(水) こんにやく**  
こんにやくは一年中スーパーに売られています。が、実はこんにやくにも旬があります。こんにやくの旬はいつでしょう。  
①春～夏 ②秋～冬  
正解は②の秋～冬です。理由は、原料のコンニャクイモが秋に収穫されるからだそうですよ。

