

	月	火	水	木	金
	8月29日 中華スープ	8月30日 しいら	8月31日 揚げなす	9月1日 冷凍みかん	9月2日 きんぴら
もりつけ図	③ あげしゅうまい (1~4年2こ 5年以上3こ) ④ やさいいため ① ごはん ⑤ ちゅうかスープ	④ カラフルソテー ③ しいらのレモンペッパーフライ ① はちみつパン ⑤ ミネストローネ	④ にびたし ③ さばのしおやし ① ごはん ⑤ あげなすのみそしる	⑤ れいとうみかん ④ キャベツのガーリックソテー ① ごはん ③ ハヤシライス	③ わふうハンバーグ ④ きんぴら ① ごはん ⑤ だいこんとあぶらあげのみそしる
ひんくちメモ	<p>春雨は、中国で生まれた食べ物で「緑豆」という豆のでんぷんを原料として作られています。じゃがいもやさつまいものでんぷんで作られるものもあります。春雨は漢字で「春の雨」と書きます。春に降る弱い雨に似ていることから、この名前がつけました。</p> <p>スープの他、サラダやあえ物に使われます。</p>	<p>シイラは熱帯・温帯海域に生育している回遊魚です。大きいものでは、体長2m、体重40kgにも達することもあります。オスは成長するとおでこが盛り上がってくるのが特徴で、独特な姿をしています。銀色の体は青や緑のグラデーションがかかり金色の斑点があり、色が変化することから「虹の魚」とも言われています。</p>	<p>今日はなすを揚げた「揚げなす」が入ったみそ汁です。なすを揚げていますので、こくがでておいしさがアップしています。減塩につながる「美味しお」にも一役買っています。</p> <p>みそには疲れをとってくれるビタミンが多く含まれているので、みそ汁は、暑い時期には夏バテ予防にぴったりの料理です。</p>	<p>冷凍みかんは、冬の旬の時期に収穫したみかんを1年中食べられるように、夏まで冷凍したことがきっかけで、昭和30年から小田原駅のキヨスクで販売するようになりました。</p> <p>一度水にくぐらせてから冷凍しています。昭和30年代から40年代が出荷のピークとなり、学校給食の人気デザートになりました。</p>	<p>きんぴらのいわれは、「金平浄瑠璃」の坂田金平の名前に由来しています。坂田金平は金太郎の息子で、勇ましい子供でした。</p> <p>ごぼうの歯ごたえや、唐辛子の辛さが、坂田金平の強さに通じることから、「きんぴらごぼう」という料理が生まれとわれています。</p> <p>よくかんでいただきます。</p>
	9月5日 みそ	9月6日 バジル	9月7日 ビビンバ	9月8日 十五夜	9月9日 パエリア
もりつけ図	② じゃこわかめふりかけ ③ しょうがあげ ① ごはん ④ あつあげとやさいのみそいため	③ ペンネバジルソテー ① ミルクパン ④ キャロットこめこシチュー	③ いためビビンバ ① ごはん ④ わかめスープ	③ あつやきたまご ④ くきわかめのいためもの ① ごはん ⑤ つきみじる	⑤ チーズ ④ こまつなサラダ ③ フランクフルトのハニーマスタードソース ① パエリア
ひんくちメモ	<p>みそは、蒸した大豆に、米や大豆や麦で作ったこうじと塩を混ぜ合わせ、醗酵してしばらく置くことでできあがります。昔はそれぞれの家庭で一年分のみそを作り、「うちのみそが日本一だ」などと自慢して食べていました。このことから、自分で自分のことをほめる意味の「手前みそ」という言葉が生まれました。</p>	<p>バジルは、世界中でよく使われているハーブで、その香りにはリラックス効果があるといわれています。海外では、昔からバジルなどのハーブを薬のように使って、体調管理に役立てていました。イタリア語ではバジリコといい、イタリア料理には欠かせない食材のひとつです。</p> <p>今日はペンネと野菜を炒め、バジルソースで味付けしています。</p>	<p>ビビンバは韓国料理のひとつで、「まぜるごはん」のことです。ごはん、味つけした臭や野菜のナムルをのせて、スプーンでよく混ぜて食べます。韓国料理は「塩味、甘味、酸味、辛味、苦味」の五つの味と「赤、黄、緑、白、黒」の五つの色がそろったかんがえられています。見た目も味も栄養のバランスもよい料理です。</p>	<p>「中秋の名月」と呼ばれる十五夜には、月を眺めて楽しむ行事「お月見」が行われます。月が見える場所にすすきを飾り、だんごや里芋、果物などをお供えします。すすきは、ほ先が「稲のほ」に似ているので、豊作の願いを込めて飾ります。里芋や果物には、無事に農作物を収穫できたことへの感謝の気持ちが込められています。</p> <p>今年の十五夜は9月10日です。</p>	<p>もともと「パエリア」は、底が平らな浅いフライパンのことを呼ぶ名前でした。このフライパンを使った料理が伝わるうちに、フライパンよりも料理の名前としてスペイン人に広がった料理です。たっぷりの臭を炒めて、米と水、黄色に仕上げるため、サフランの花の雌しべを加えて炊き上げるのが本式です。</p>