

	月	火	水	木	金
	9月12日 ガパオライス	9月13日 我が家のおすすめ料理	9月14日 あおさ	9月15日 ジャージャン豆腐	9月16日 ししゃも
もろつけ図					
ひんぐんメモ	<p>ガパオライスはタイ料理です。本場タイでは鶏肉だけでなく、豚肉や魚介、キノコなど様々な食材が使われます。バジルに似た香りの「ガパオ」というハーブを炒め合わせて、オイスターソースやナンプラーなどで味付けした具をごはんにかけます。今日は本場タイのように目玉焼きもせていただきます。</p>	<p>千波中学校3年の坂東涼さんの保護者が考案した「水戸レンジャースープ」は、水戸の5色の食材を使った栄養たっぷりのスープです。春夏秋冬の旬の野菜を使い、すまし汁、コンソメスープといろいろな応用できます。今回はにんじんの赤、さつまいもの黄、ほうれん草の緑、しいたけの黒、大根の白で5色を作りました。</p>	<p>あおさは、「あおのり」とも呼ばれる海藻です。鹿児島県では「オサ」、沖縄県では「アーサ」と呼んでいます。日本各地の海で採取できます。あおさは、採取後、天日で干すので、風味も増し鮮やかな緑色になります。カルシウムや食物繊維を多く含んでいます。あおさたっぷりのみそ汁を味わいましょう。</p>	<p>ジャージャン豆腐の「ジャージャン」は、漢字で書くと「冢」に「常」と書きます。家庭風などの意味があり、家で食べる豆腐料理ということから、この名前がつけました。中国では家庭料理としてよく食べられています。まだ暑い日が続きます。ピリ辛のジャージャン豆腐でしっかりごはんを食べ、体力をつけましょう。</p>	<p>ししゃもは頭から丸ごと食べることができる魚です。カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富です。カルシウムは、骨や歯を作るほかに、イライラを防ぎ、心臓の動きを正常に保つ働きがあります。またスタミナを保つ鉄、目の疲れに効果的なビタミンAも多く含みます。よくかんでいただきます。</p>
	9月19日	9月20日 サラダ	9月21日 納豆	9月22日 こうや豆腐	9月23日
もろつけ図					
ひんぐんメモ	<p>茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを県民に広く知ってもらい、日頃から減塩に取り組めるよう、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として決めました。</p> <p>げんえん ちょうじゆ めざ 減塩で長寿を目指そう</p>	<p>みなさんは、「サラダ」と聞くと「野菜料理」を思いうかべる人が多いでしょう。もともと、サラダの語源は「塩」を意味する「サル(sal)」からきていて、塩はお金のように給料として使われていました。古代ギリシャ時代には、野草を摘んで塩をふった料理「ハーバサラダ」があり、これがサラダのルーツだとされています。</p>	<p>給食の納豆は、とてもこだわって作られています。まず、使われている大豆は茨城県産です。豆の固さがちょうどよく、かみごたえもあります。からしも無着色です。パッケージには茨城県のモチーフもぎっしり詰まっています。茨城県のことを考えながらいただきます。</p>	<p>高野豆腐は、和歌山県の高野山にちなんだ関西地方の呼び方です。「こおり豆腐」「しみ豆腐」など、地域によって様々な呼び方があります。豆腐はそのままでは長持ちしないので凍らせて乾燥させることにより、長い間保存できるようになりました。近年では高野豆腐が栄養豊富な食材であることから南極越冬隊員の食糧として採用されたり、NASAで宇宙食になったりしています。生活習慣病の予防にでも注目されている食材でもあります。今日は、ごぼうと一緒に揚げにして、たれをからめました。豆腐とはまた違った食感を楽しんでいただきます。</p>	