

10月給食だより



秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



きのこレンジャー参上



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

* おすすめレシピ *

【にんじんしりしり】

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- 卵 2個
- 塩 少々
- 酒 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- いりごま 適量

- ①にんじんをよく洗い、皮をおき、千切りにする
- ②フライパンにごま油をひいて①を入れてしんなりするまで炒める
- ③油をきったツナと塩、酒を加え炒める
- ④溶いた卵をまわしいれ、全体を混ぜ合わせる
- ⑤いりごまをくわえてできあがり



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

新米がおいしい季節です。つやつやごはんは食欲もすすみますね♪

