

10月給食だより

9月30日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

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）で秋の真ん中にあたる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。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

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。

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。

にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



保護者の皆様、地域の皆様、教職員の皆様へご協力をお願い

1月の給食週間に昔を振り返る特別献立を計画しています。そこで、皆様方から、学生時代の思い出の献立を募集します。左のQRコードを読み込んでいただき、質問へ回答をお願いします。何度でも回答可能ですので、代理での回答も大歓迎です。

初めての取り組みですが、たくさんご協力いただけますと子どもたちの学びや楽しみにも繋がります。よろしくお願いします。

リンク：<https://forms.gle/uSLBhaYV7M3m2d1y7>



調理員さんより～人気のメニュー紹介～

鶏のスパイシー焼き（タンドリーチキン）

材料 5人分

- 鶏もも肉 60g 5枚
- ヨーグルト 30g
- カレー粉 小さじ1
- 塩 少々
- 薄口醤油 小さじ1

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉と①をジップロックに入れ空気を抜き、液が漏れないようにしっかり締め、2時間ほど冷蔵庫に保管する。
- ③ オープンを220℃に予熱する。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べ、こんがり焼き色がつくまで220℃で20分程度焼く。

※ オープンの温度や焼き時間は、様子を見ながら調整してください。

