

# 2026 年 10 月 食育だより

| 日にち      | こんだて                                        | 今日の一言                                                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/1 (木) | 牛乳<br>麦ご飯<br>おかかに<br>ひじきのたまご焼き<br>きゅうりのすのもの | 今日から10月です。まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は秋らしく涼しくなってきました。秋は作物が実る季節で、おいしいものがたくさん出回り、食欲の秋ともいわれます。給食でも秋を感じる食べ物、料理が登場する予定です。                            |
| 10/2 (金) | 牛乳<br>麦ご飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>みそしる<br>カレーきんぴら   | きんぴらは、細く切った野菜などをしょうゆ・さとうで味付けをし、炒めて作る料理です。<br>ごぼうを使ったきんぴらが有名ですが、れんこんや茎わかめなどの他の材料でもおいしいきんぴらを作ることができます。                                   |
| 10/5 (月) | 牛乳<br>和風ドライカレー<br>グリーンサラダ<br>みかん            | 今日のドライカレーには、大豆、こんにゃく、ごぼう、えだまめなどの材料を使っています。よくかんで食べるかみかみメニューです。<br>おいしさのヒミツは、かくし味に「みそ」を入れていることです。<br>いつもとはちがう和風、日本風のドライカレーを味わっていただきましょう。 |
| 10/6 (火) | 牛乳<br>麦ご飯<br>厚あげの肉みそあんかけ<br>沢煮椀<br>ごまネーズあえ  | ぶたにく、あぶらあげ、野菜などのたくさんの材料で作る料理を「沢煮椀」といいます。<br>また、材料の切り方にも、特徴があります。<br>千切りとよばれる切り方で、細めに切っています。切り方にも注目して食べてみましょう。                          |
| 10/7 (水) | 牛乳<br>スパゲティナポリタン<br>さつまいもの春巻き<br>とうふサラダ     | 春巻きは、中国の点心という、料理の一つです。<br>小麦粉で作った皮に、具を巻いて油で揚げて作ります。<br>今日は、秋に美味しい、さつまいもを具にしました。おうちでも、好きな具を巻いてオリジナルの春巻きを作ってみませんか？                       |
| 10/9 (金) | 牛乳<br>麦ご飯<br>元気の出るレバー<br>たまごスープ<br>春雨のすのもの  | レバーには、鉄分とビタミンBという栄養がたくさん含まれています。<br>鉄分は、息切れやめまい立ちくらみなどのスポーツ貧血を予防する働きがあります。また、ビタミンBは、疲れたからだを回復させる働きがあります。疲れているときこそ、食事をしっかりとるようにしましょう。   |

# 2026 年 10 月 給食メモ②

| 日にち       | こんだて                                              | 今日の一言                                                                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/13 (火) | お弁当                                               | <p>今日は、運動会の予備日の関係で、弁当です。</p> <p>お弁当には、何が入っていますか？お家に帰ったら、おうちの人に「おいしかったよ。ありがとう。」と伝えてくださいね。</p>                                                                     |
| 10/14 (水) | 牛乳<br>フォカッチャ<br>チリコンカン<br>シーザーサラダ                 | <p>今日は月に1回のパン給食の日です。</p> <p>10月は【フォカッチャ】です。フォカッチャはイタリア生まれのパンです。</p> <p>パンを作る時に、オリーブオイルを使っているの、香りがよいのが特徴です。</p> <p>給食室で焼いたフォカッチャは、やわらかくほかほかです。おいしいうちに食べてください。</p> |
| 10/15 (木) | 牛乳<br>麦ご飯<br>魚のフライタルタルソース<br>さつまじる<br>小松菜のおひたし    | <p>今日の小松菜は、山都町で作られたものです。</p> <p>山都町の涼しい気候ときれいな水から、茎が太くシャキシャキしたおいしい小松菜が作られています。</p> <p>小松菜のおひたしは、味がしみた揚げと小松菜と一緒に食べるととてもおいしいですよ。</p>                               |
| 10/16 (金) | 牛乳<br>麦ご飯<br>じゃがいものうまに<br>たまご小松菜のいため<br>しそひじきふりかけ | <p>ふりかけが生まれたのは、今から100年以上前の熊本県といわれています。</p> <p>その時の薬剤師さんが栄養不足、特にカルシウムをとることができるように、魚をたくさん使ったふりかけを作りました。</p> <p>これが日本で最初のふりかけといわれています。</p>                          |
| 10/19 (月) | 牛乳<br>麦ご飯<br>八宝菜<br>小松菜のちゅうかあえ<br>大学いも            | <p>毎月19日は、食育の日、ふるさとくまさんデーです。</p> <p>10月は、益城町のさつまいもを紹介します。</p> <p>益城町では、4月にさつまいもの苗を植えて、8月から11月にかけて収穫がはじまります。ビデオを見て、益城町のさつまいものことを一緒に学びましょう。</p>                    |
| 10/20 (火) | 牛乳<br>麦ご飯<br>親子に<br>きびなごのピリからあげ<br>海そうサラダ         | <p>きびなごは、熊本県牛深地方でたくさんとれます。</p> <p>大きさが10cmほどの小さな魚です。</p> <p>フライの他に、刺身や天ぷら、からあげなどに料理をしても、おいしく食べることができます。</p>                                                      |
| 10/21 (水) | 牛乳<br>ハヤシライス<br>れんこんチップスサラダ                       | <p>ハヤシライスは、たくさんの玉ねぎを使います。</p> <p>今日のハヤシライスを作るために使った玉ねぎは、全部でどのくらいでしょうか？給食室の先生にたずねてみましょう。</p> <p>玉ねぎの皮をむいたり、切ったりするのは、大変ですが、おいしいハヤシライスができあがりました。</p>                |

# 2026 年 10 月 給食メモ③

| 日にち       | こんだて                                             | 今日の一言                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/22 (木) | 牛乳<br>麦ご飯<br>魚のこがねやき<br>白玉のっぺじる<br>キャベツのサラダ      | 魚のこがね焼きは、できあがった料理が黄金色に見えることから、その名前がつけました。<br>黄金色とはどのような色でしょう？ 田んぼの稲の色や、夕日が照らす色などを黄金色といいます。秋らしい色ですね。                      |
| 10/23 (金) | 牛乳<br>ざっこく ご飯<br>キッシュ<br>スープカレー<br>コールスロー        | キッシュは、フランスの伝統的な料理です。<br>サクサクのパイ生地、卵、牛乳、生クリームを混ぜた液を流し込み、ほうれんそうやチーズなどの具材をたっぷり入れてオーブンで焼きます。<br>見た目はケーキのようですが、食べるとおかずの味がします。 |
| 10/26 (月) | 牛乳<br>ビビンバ<br>わかめスープ<br>りんごゼリー                   | ビビンバ は、韓国生まれの料理です。<br>韓国では「ビビンパプ」、日本では「ビビンバ」とよばれています。<br>甘辛い味つけのお肉が食欲をそそるメニューです。<br>ごはんの上に 肉や野菜のおかずをのせて、混ぜながら食べてみましょう。   |
| 10/27 (火) | 牛乳<br>麦ご飯<br>とりとれんこんのうまに<br>みそしる<br>しめじのごまずあえ    | れんこんは、熊本県では、春に種まきをし、8月ごろから収穫をすることができます。<br>10月のこの時期は、新鮮なれんこんを食べることができます。熊本県では宇城地方でたくさん作られています。                           |
| 10/28 (水) | 牛乳<br>きのこピラフ<br>マカロニのクリームに<br>柿のフルーツミックス         | 柿は日本で昔から食べられてきた果物です。英語でもkakiといいます。<br>柿は、甘くておいしいだけでなく、病気から体を守るビタミンAとCという栄養が含まれています。<br>今が旬のくだものです。                       |
| 10/29 (木) | 牛乳<br>麦ご飯<br>魚のあんかけ<br>かきたまじる<br>きりぼし<br>切干のすのもの | かきたま汁は、和食料理の一つです。<br>だし汁にしょうゆなどで味をつけ、片栗粉でとろみをつけてから、といった たまごを少しずつ流し入れて作ります。<br>たまごがふわふわに広がり、スープも冷めにくいのが特徴です。              |
| 10/30 (金) | 牛乳<br>麦ご飯<br>ちくぜんに<br>ミックスサラダ<br>なっとう            | なっとうは、蒸した大豆に、納豆菌という菌をつけて、40度くらいの温度の中で作ります。<br>納豆菌は、大豆のたんぱく質を分解して、大豆をやわらかくしていきます。<br>ネバネバの正体は、うま味成分であり、おいしさのもとです。         |