

給食だより

令和3年度
10月号

家庭数

令和3年9月30日
西東京市立碧山小学校
栄養士 上田 東紗

食(た)物(もの)を大切(たい)にしよう(せつ)



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物 と **油と一緒にとると吸収率アップ!**

- にんじん
- モロヘイヤ
- ほうれん草
- レバー
- かぼちゃ
- ウナギ
- ギンダラ

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック

～10月の献立から～

12日 がんづき

岩手県や宮城県など東北地方の郷土料理です。黒糖の風味がある蒸しパンのような料理でふっくら膨らませるため、酢を使っているところがこの料理の特徴です。丸い生地にも黒ゴマをちらした様子が、満月を背に雁が飛んでいるようだということからこの名前が付けました。

18日 十三夜 いが栗揚げ

旧暦8月15日を十五夜、旧暦9月13日を十三夜とよび、日本ではこの日にお月見をする風習があります。十五夜と十三夜の両方を楽しむのが正しいお月見で、どちらかしか見ないのは「片見月」と呼ばれ、よくないこととされたそうです。十三夜の別名は「栗名月」のため、この日の給食では栗の甘露煮を入れたまん丸のスイートポテトに短く折ったそうめんをまぶして揚げた「いが栗揚げ」を作ります。

19日 かてめし ゼリーフライ

かてめしは、埼玉県の郷土料理で、お米に野菜や海藻などの食材を混ぜて炊いた混ぜご飯のことです。かてめしの「かて」には、混ぜるという意味があり、お米が貴重だった時代に、お米に色々な材料を混ぜて炊いたのが始まりとされています。

ゼリーフライは、埼玉県行田市で昔庶民のおやつとして食べられていそうです。見た目は、衣のついていないコロケのようなものです。じゃが芋に野菜やおからを入れて揚げ、ソースをかけて食べます。名前の由来は、小判型であることから「銭フライ」と言われていたものが、銭がなまって「ゼリーフライ」になったと言われています。

29日 かぼちゃのパイ風

31日のハロウィンにちなんでかぼちゃを使ったデザートを作ります。蒸したかぼちゃをつぶしてバターや砂糖を入れ、餃子の皮で包んで揚げます。

【今月の地場農家・産地直送作物】

- 高田農園さんより：しいたけ 都築勲さんより：キャベツ
- 都築栄さんより：キャベツ・大根・ブロッコリー
- 加藤ファームさんより：冷凍ブルーベリー
- 結いの里（新潟県）より：じゃが芋・さつま芋・かぼちゃ・米が届く予定です。

