



10月給食たより

令和5年10月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

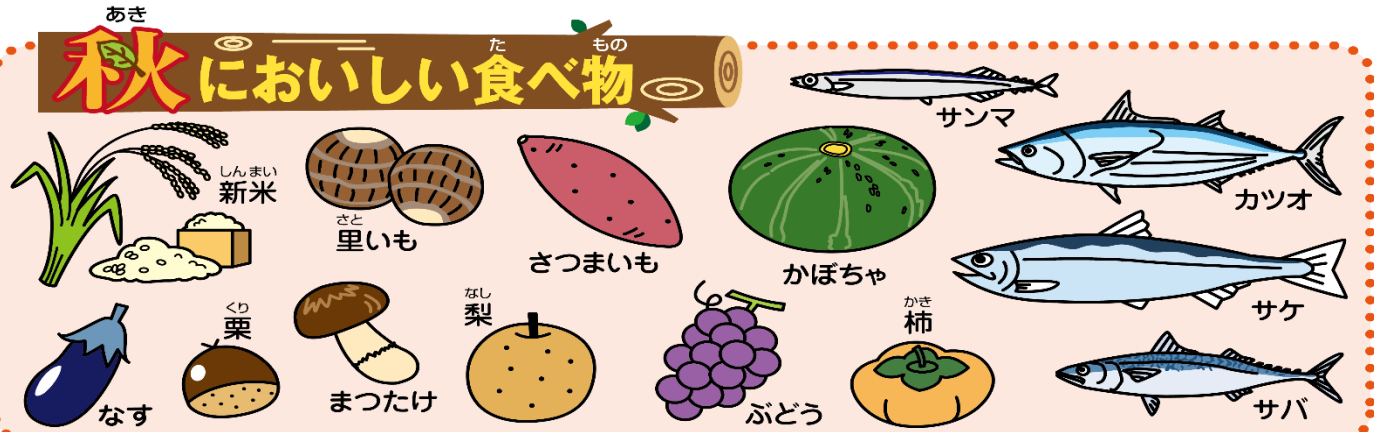
朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれます。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮だけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。



実りの秋・食欲の秋 **旬**の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



10月27日

十三夜～豆名月・栗名月

十三夜は旧暦の9月13日（新暦で今年は10月27日）に行われるお月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから、「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと旧暦8月15日の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片月見」

または「形見月」といい、縁起が悪いとされます。給食では、みたらしだんごを出します。楽しみにしていてくださいね。



★10月の献立から★

★深川めし・吉野汁（2日）

10月1日の「都民の日」にちなんで、東京都の産物を使用した献立です。昔は東京の江東区辺りでたくさんのあさりがとれたそうです。深川めしは、あさりとねぎなどの野菜と一緒に炊き込んだごはんです。吉野汁には、今日は八丈島産のあしたばの粉を使ったうどんが入ります。緑色のうどんはめずらしいですね。ぜひ味わって食べてみてください。

★のりあげくん（4日）

れんこん・じゃがいも・とり挽き肉、にんじんが入っています。のりで巻いて揚げています。かわいい見た目で栄養満点です。

★さつまいもパイ（20日）

さつまいもをふかしてつぶした中にりんごを混ぜて、餃子の皮で包み揚げました。サクサク甘いデザートです。

★モンティクリスト（30日）

モンティクリストは、カナダ生まれのサンドイッチです。ハムとチーズをはさんだパンを甘い卵液につけてこんがり焼いた料理です。フランスのクロックムッシュをアレンジして生まれたといわれています。外はカリッと、中はふわふわで、パンからチーズがとけてとてもぜいたくな味わいです。

★ゼリーフライ（12日）

ゼリーフライは、おから、じゃがいも、ねぎを混ぜたものを素揚げにしたものです。昔のお金、小判の形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったそうです。

★アップルトースト（23日）

りんごを薄くスライスし、食パンに並べて、さとうとシナモンをからめています。見た目もステキなトーストで、人気のメニューです。

★かぼちゃのコロッケ（31日）

ハロウィンにちなんで、かぼちゃのコロッケです。ホクホクのコロッケは手作りならではのおいしさです。かぼちゃは、カロテンやビタミン類を多く含み、風邪予防にも効果抜群です。

*くだものは季節のものを取り入れます。なし、りんごなどを予定しています。

◇◆よく味わって食べていますか？◆◇

食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



あまみ
甘味



さとう
砂糖、ハチミツ



えんみ
塩味



しお
塩



さんみ
酸味



す
酢、レモン



にがみ
苦味



コーヒー、ゴーヤ



うまみ
うま味



だし