

10月給食だより

足立区立東島根中学校

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節になりました。秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、収穫の秋・食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

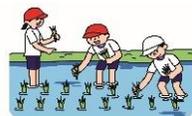
おいしい新米の季節になりました



スーパーでも新米が出回りはじめました。新米の特徴は、つやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。新米ならではの美味しさを味わいましょう。また日本語では、お米を炊いたものを「ごはん」といいます。そして食事のことも「ごはん」といいます。日本では昔からお米を大切に食べてきたから、食事のことも「ごはん」と呼ぶのかもしれませんがね。

お米ができるまで

4月	種まき	種をまいて田に植える大きさになるまで育てる
5月	田おこし しろかき	田を耕して土をやわらかくする 田に水をいれて土を平らにして苗を植えやすくする
5~6月	田植え	育った苗を田んぼに植える
7~8月	草刈り 水の管理	稲の成長のじゃまにならないように草をかりとる 気温の変化に合わせて水の量を細かく調整する
9月	稲刈り 脱穀 もみすり	稲を刈りとって収穫し、干して乾燥させる 刈りとった稲の穂についで実をとる→もみ もみから外側の皮のもみ殻を取り除く→玄米



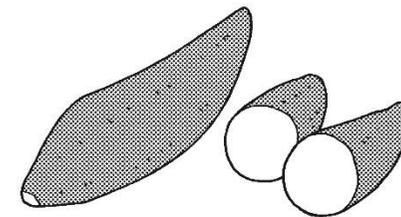
米という字は、「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかるという意味です。稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。

10月の給食では数種類の品種のお米を提供する予定です



秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

10月の献立紹介

- 10月2日、14日：もりもり給食のリクエストメニューの『みそラーメン』と『サーターアングギー』が登場します。『みそラーメン』は5クラス、『サーターアングギー』は3クラスからリクエストがありました。
- 10月3日：世界の料理 オーストラリアの『ツナモネ』
『ツナモネ』はツナ・コーン・マカロニにホワイトソースをかけてオーブンで焼いて作るオーストラリアの家庭料理です。
- 10月9日：昨年の給食メニューコンクールの区長賞を受賞した献立『キャベツたっぷりタコトースト、小松菜ポトフ、マッシュポテト』
- 10月28日：コシヒカリ給食&日本の郷土料理給食「新潟県」
今年も新潟県魚沼市から足立区の中学生在が田植え・収穫を行った美味しいコシヒカリを給食で使用します。また、産地にちなんで新潟県の郷土料理を作ります。

