



きゅうしよくだより

令和7年10月 第二大山崎小学校

比較的過ごしやすい 10 月は、運動するのに一番良い季節ですね。子どもたちは運動会に向けて毎日練習に励んでいます。しっかり活動のできる強い体を作るために、食事と運動は切っても切れない関係にあります。どちらが欠けても、じょうぶな体を作ることはできません。バランスのよい食事をして、元氣よく体を動かしましょう。

10月の万博献立を紹介します。

10月9日(木)に万博献立を実施します。今月はアメリカ合衆国の献立です。フランスとスペインの食文化を背景に持つ人々が暮らすアメリカ ルイジアナ州伝統の家庭料理です。

ガンボは、フランス語(GOMBO)で、「オクラ」のことです。オクラを煮込んで出てくる粘り気できとろみをつけるトマトベースのスープです。

- ・チキンガンボ
- ・牛乳
- ・フライドポテト



2025 年大阪・関西万博」開催に伴い、4 月～10 月の給食では万博参加国の料理が登場します。



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

献立 チキンガンボ

〈アメリカってどんな国?〉

- ・人口:約3億3,400万人(日本の3倍)
- ・面積:983万4000キロメートル(日本の1.4倍)
- ・言葉:英語 おいしい⇒delicious(デリシャス)
- ・首都:ワシントン D.C.
- ・特徴:国土の40%が畑の農業大国

学校の登下校はバスか車
カフェテリアでお昼ご飯を食べる
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人はケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。

スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。



今年の

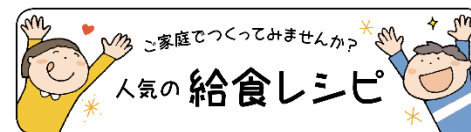
十五夜は 10月6日

十三夜は 11月2日

秋を楽しむお月見の行事

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)で秋の真ん中に当たる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑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、食べたりする習慣もあり、別名「芋名月」ともいいます。

10月6日の給食には、月見団子が出ます



焼きコロッケ (4人分)

【材料】

じゃがいも	240g
しおこ、しょう	適量
牛ひき肉	24g
豚ひき肉	24g
たまねぎ	40g
豆乳	16g
油	適量
ウスターソース	20g
さとう	12g
パン粉	20g
油	12g
紙カップ	4枚

【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、肉を炒め火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ② 1cm角切りし茹でたじゃがいもを加えて味をつける。
- ③ 豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れて、油に浸したパン粉をのせる。
- ⑤ オーブンで焼く。(180℃ 10分程度)
- ⑥ ウスターソースに砂糖を加え、火にかけ、とろみをつける。
- ⑦ ⑤に⑥をかけて完成。

10月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都

牛乳 京都

牛肉 北海道 青森他
豚肉 宮崎 鹿児島 他
鶏肉 宮崎・兵庫 他
鶏卵 京都

じゃがいも 北海道他
玉葱 北海道 他
にんじん 北海道 他 たけのこ 京都
キャベツ 長野 他 ニラ 高知
ごぼう 軍馬 他
ピーマン 宮崎 他 なす 京都 他
大根 北海道 他 えのき 長野
ホールコーン 北海道
干しいたけ 九州 他

大豆 北海道

ニシン アメリカ
きびなご 長崎
さば 京都
つばす 岩手