

10月

10月は昔の呼び方で「神無月」といいます。

10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をされると言われていることから、神様が留守になる「神の無い月」という意味で「神無月」と呼ばれます。逆に、出雲地方では神様がやってくるので「神在月」というそうです。

他には、良月、雷無月、神去月、時雨月、初冬などの呼び方があります。英語では「October」です。

栗入り赤飯 (7日)



丹後では、10日前後に秋祭りが行われ、各地域でみこしや神楽、太刀振りなどが行われます。

祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司ですが、この日の給食ではこの時季にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米と一緒に炊いた栗入りの赤飯は給食ではこの時期だけのものです。

日本では、四季を問わずお祝いごとがあると赤飯を炊いてごちそうをする習慣があります。赤飯が赤いのは小豆などの茹で汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けの意味があります。

くい



栗はごまなどと同じ仲間の食品で、ビタミンB1、B2、Cが豊富です。ビタミンB1は糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。白ごはんにはビタミンB1が少ないので、栗が入るとビタミンB1が補われ、白ごはんの糖質の代謝もよくなります。意外に多い栗のビタミンCは、じゃがいもと同じように加熱しても壊れにくい特徴があります。

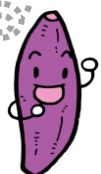
10月13日はさつまいもの日・豆の日

さつまいもは、別名「十三里(じゅうさんり)」とも呼ばれます。江戸時代、焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里+四里=十三里)」というしゃれたキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。今月はさつまいもを使ったメニューがたくさん出てきます。この十三里とさつまいもの旬である10月を組合せて「さつまいもの日」になりました。

またこの日は「豆の日」にもなっています。昔は、その時に収穫されたものをお供えするということがあり、十五夜の日には、「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えする風習があったことから、10月13日が「豆の日」となったそうです。

給食では13日にはさつまいもの入ったごはん大豆の入ったきんぴらを出します。

さつまいもにはみかんと同じくらいビタミンCがあり、おまけにでんぷんに守られているのでかわれにくいです。



世界の料理



25日(火) イギリス

今月の世界の給食は、イギリス料理のフィッシュアンドチップスです。

イギリスのファーストフードフィッシュアンドチップスは、魚には厚めの衣をつけて、じゃがいもと一緒に油で揚げるシンプルな料理です。この料理が生まれたのは鉄道が発達したことに関係していて、魚も新鮮なものが流通するようになりました。ところが、イギリスでは魚が苦手な人も多く、焼いたのでは淡泊すぎて満腹にならないし、揚げたら割りと白持ちもするし匂いも気にならないというところから、このように揚げたものが食べられるようになりました。揚げたじゃがいも(チップス)が生まれたのも同じ頃だったようです。

毎月19日は たんご・食の日

地場産物を多く取り入れた献立で地産地消を進めます。今月は19日に実施します。

*特別栽培米ごはん

*カマスとごぼうの唐揚げ

*うの花炒り煮

*大根のみそ汁

特別栽培米・牛乳・カマス・大根・白菜・にんじん・ねぎなどの地場産物を使う予定です。

6月にも出したカマスを今回も使います。背開きをしたものに片栗粉をつけて揚げます。カマスは秋が旬の魚ですので、脂がのっていておいしいと思います。



8のつく日は「歯の日」(18日)

よくかんで食べるメニューやカルシウムの多いメニューを出します。今月の歯の日によくかんで食べるものです。

・麦ごはん(普通のごはんよりやや硬め)

・鶏肉と根菜の甘辛がらめ

(鶏肉といっしょに秋が旬のさつまいもやごぼうを揚げて、みそだれで絡めました。)

・新興梨(よく噛んで梨の甘さを味わって!)

いつもより5回多くかむつもりで食べましょう。

ハロウィン(31日)

ハロウィンは、イギリスやアメリカなどの国の行事で、この日の夜に出てくる死者の霊や精霊や魔女を追いはらうためにかぼちゃで作った明かりをかざります。これがかぼちゃに目や口をくりぬいて作った「ジャック・オー・ランタン」です。

ハロウィンの日の10月31日には、かぼちゃを使った「かぼちゃの cupcakes」を手作りします。かぼちゃは蒸してから生地に入れるので、きれいなオレンジ色の cupcakes になります。

