

10月

10月13日は「さつまいもと豆の日」

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するといわれていることから、一般的には神様が留守になる「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。
他には雷無月、神去月、初霜月、時雨月、鎮祭月などの呼び方があります。英語では「October」です。

くりにい せきはん 11日 栗入り赤飯 (11日)



丹後では、13日前後に秋祭りがあり、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、給食ではこの時期にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米に、小豆と栗を入れた赤飯が出るのは給食ではこの時期だけです。

日本では、四季を問わず、お祝いごと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す。赤い色には厄除けや魔除けの意味があります。



世界の料理

15日 メキシコ合衆国



毎月5のつく日は「世界の料理」。今月はメキシコ合衆国（以下、メキシコ）です。メキシコは北アメリカ大陸南部に位置し、面積は日本の約5倍です。メキシコ料理は、7,000年前から伝わる伝統的な食文化が評価され、2010年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。広大な国土のため、地方ごとに手に入る食材が異なることから、その土地ならではの郷土料理が発達したのです。

メキシコ料理に欠かせない食材は、とうもろこし、豆、チレ（とうがらし）です。メキシカンライスはピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使ったスパイシーな味ですが、給食ではトマトピューレ、鶏肉、エビ、などを使って栄養たっぷりに仕上げます。また、チョコレートの原料として知られる「カカオ」の生まれ故郷はメソアメリカ（現在のメキシコ中央部から中央アメリカまでの地域）で、先住民族の人々はカカオをすりつぶして疲労回復の薬として使ったり、お金として使ったりしていたそうです。給食ではおいしいチョコプリンで味わいます。

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17日に実施します。

- *さつまいもごはん（特別栽培米）
- *竹輪の磯辺揚げ
- *磯香和え
- *豆腐のすまし汁
- *牛乳

特別栽培米・牛乳・さつまいも・ほうれん草・キャベツ・豆腐・九条ねぎなどの地場産物を使う予定です。

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、焼きいも屋さんが「栗（九里）より（四里）うまい十三里（九里+四里=十三里）」というキャッチフレーズで焼きいもを売り出したことがきっかけだそうです。また、当時さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里（約52km）の距離にあるから、という説もあります。この十三里と、さつまいもの旬である10月を組み合わせて「さつまいもの日」になりました。

また、この日は「豆の日」でもあります。昔から、その時に収穫されたものをお供えする風習があり、十五夜の日には「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えすることから、10月13日が「豆の日」となったそうです。

給食では、23日にさつまいものかき揚げと、野菜豆を出します。

さつまいもには、みかんと同じくらいのビタミンCがあります。



10月26日は「柿の日」

10月になると、あちらこちらで秋の味覚のひとつである柿の実が赤らんでいます。柿には甘柿と渋柿があります。甘柿はそのまま食べられますが、渋柿は食べられません。しかし、渋抜きをしたり、干し柿にしたりすることで、渋味を感じずに食べることができます。26日が柿の日になったのは、俳人の正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ日だからといわれています。

給食では25日に出します。季節を感じながらいただきます。



8のつく日は「歯の日」(28日)

毎月8（は）のつく「歯の日」には、よくかんで食べる「かみかみメニュー」や、「カルシウムたっぷりメニュー」を出します。

- ・麦ごはん
- ・豆腐とエビのうすくず汁
- ・切干大根のポン酢炒め
- ・おさつスティック

よくかんで食べるコツは、「口を閉じてかむ」ことです。いろいろな食感を感じながらいただきます！



ハロウィン (31日)

現代ではほとんど忘れ去られていますが、本来ハロウィンは1年の終わりにその年の収穫を祝う日であり、同時に死者の魂が家族のもとに帰ってくる日でもありました。その名残として今でもイギリスでは10月31日の夕食時には1人分の席を空けておく習慣が残っています。

ハロウィンにはよく仮装をします。これは、良い死者だけでなく悪霊も一緒に流れこんでくると考えられてきたため、夜間に外出するときは悪霊から身を隠すための仮装として仮面をつけたのが始まりです。もともとは”かぶ”を使って厄払いをしていましたが、現在はかぶより収穫の多かったかぼちゃが、厄払いに使われています。これにちなんで、31日にかぼちゃを使った手作りカップケーキを出します。

