



のこんだて表



令和4年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん すきやき風煮 キャベツとわかめの酢のもの はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいものかきあげ こんにゃくのつるつる炒め 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん スイートカレー 福神漬 キャベツとささみのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 栗入り赤飯 ちくわの磯辺揚げ ツナの煮びたし けんちん汁 <p>秋祭り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん フィッシュアンドチップス ベーコンとキャベツのソテー ヒヨコ豆のスープ <p>世界の料理 イギリス</p>
10日	11日	12日	13日	14日
<p>スポーツの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカツみそだれかけ ごま和え ふのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キスのカレー天ぷら きのこソテー 白菜の中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 大豆入りきんぴら ゆかり和え かきたま汁 <p>豆とさつまいもの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華風煮 炒めビーフン カフェオレゼリー
17日	18日	19日	20日	21日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) ハンバーグきのこソース ブロッコリーのサラダ マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん(特裁米) イタリアンスパゲティ 豚肉と野菜のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) キスとごぼうのからあげ 卵の花炒り煮 大根のみそ汁 <p>たんご・食の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) コチュジャン炒め 卵入り中華スープ 塩キャラメルポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の吹き寄せごはん(特裁米) ひじきのマヨネーズ和え のっぺい汁
24日	25日	26日	27日	28日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの松前煮 ごぼうマヨネーズ和え すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 即席漬け ふかし芋 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のねぎソース みずなと柿のサラダ わかめスープ <p>柿の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おからのキッシュ 切干大根とツナのソテー 白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏肉と根菜の甘辛がらめ 豆腐のみそ汁 なし
31日				
<ul style="list-style-type: none"> キャロットライス ホワイトソースかけ 大根サラダ かぼちゃのカップケーキ <p>ハロウィン</p>				



10月6日【祭り】

丹後地域では、体育の日の前後に秋祭りがおこなわれます。

神輿や神楽、太鼓屋台や太刀振りなど、各地域でさまざまな芸能がおこなわれます。

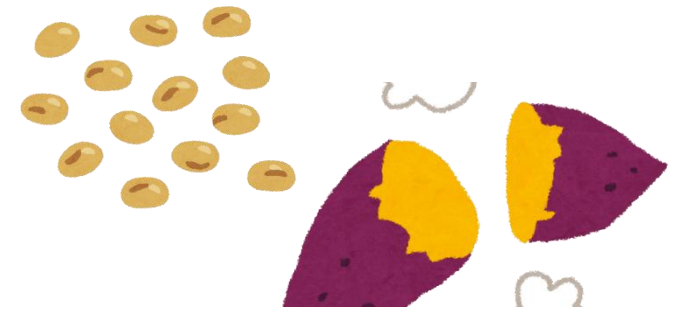
祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司ですが、この日の給食ではこの時季にとれる粟を入れた「粟入り赤飯」を炊きます。お米ともち米を一緒に炊いた赤飯で、粟入りの赤飯は給食ではこの時期だけのものです。

日本では、四季を問わずお祝い事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。

10月13日【豆・さつまいもの日】

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。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」にもなっているそうです。昔は、そのとき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。



【さつまいも】

おいしいさつまいもの見分け方

- ①レモンのような形のもので、でこぼこが少ない。
- ②皮の色が濃く、つやがある。
- ③切り口にみつが出ています。

さつまいもを切ると、切り口に白い液体がうき出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きを良くするはたらきがあります。

10月26日【柿の日】

10月になると、あちらこちらで柿の実が赤らんでいます。柿には甘がきと渋柿があります。甘がきは、そのまま食べますが、渋柿は食べられません。渋柿も渋抜きをしたり、干し柿にすることによって、渋味を感じずに食べることができます。

また、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。



10月31日【ハロウィン】

10月31日はイギリスやアメリカなどではハロウィンのお祭りがあります。

この日に死んだ人の霊が家に来たり、悪霊がきて作物を荒らしたりすると信じられていたので、これらの霊を鎮めたり、追い払ったりするのにかぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるちょうちんを飾ります。かぼちゃは栄養価の高い食材です！あの黄色い色には、カロチンやビタミンAなどが含まれ皮膚を丈夫にしたり、老化を防止する力があります。

ハロウィンの日の31日にはかぼちゃを使ったカップケーキを出します。



