

がつ こんだて 10月の献立より

世界の料理・韓国(15日)

今月の世界の料理は、韓国の料理です。「クッパ」とは、韓国語で「スープご飯」を意味する、韓国で昔から食べられている庶民的な料理です。日本でいうお茶漬けや雑炊にあたります。クッパには、使う具材や調味料によって、様々な種類があります。スプーンですくったごはんをスープに入れながら食べましょう。「ナムル」は、ハングル語で「和え物」「野菜」といった意味の言葉です。いろいろなナムルがありますが、給食ではひじきを使ったナムルにしました。デザートは、「水菜の蒸しパン」です。水菜をミキサーにかけて使っているののできれいな緑色です。野菜のきれいな色を楽しんでください。



たんご・食の日(20日)

毎月19日(またはその前後)の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の食材を取り入れます。今月の「たんご・食の日」に使う地元産食材は、特別栽培米、ニギス、葉ねぎ、白菜、にんじん、大根、里いも、牛乳の予定です。地元でとれる旬の食材のおいさを味わいながら、いただきましょう。



歯の日(28日)

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」や「カルシウムメニュー」を取り入れています。今月28日の歯の日のかみかみメニューは「麦ごはん」「キスのカレー揚げ」「きんぴらごぼう」です。ひと口につき、いつもより5回多くかんでみましょう。また「キスのカレー揚げ」は骨ごと食べることでカルシウムをたっぷりとることができ、「高野豆腐と野菜のスープ」に入っている高野豆腐もカルシウムの豊富な食品です。よくかみ、バランスよく食べて、丈夫な歯を作りましょう。



ハロウィンの献立(30日)

31日は、ハロウィンの日です。本来ハロウィンは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。ハロウィンには、よく仮装をしますが、これは良い死者だけでなく悪霊も一緒にやってくる日と考えられてきたため、悪霊から身を隠すために仮面をつけたのが始まりのようです。またハロウィンには、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、かぼちゃで作ったちょうちんをかざると悪魔を追い払うことができると考えられています。給食では30日にかぼちゃを使った「かぼちゃと豆乳のマフィン」を手作りします。かぼちゃのきれいなオレンジ色と優しい甘さを楽しみましょう。

