



10月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 10月3日 | 10月4日 | 10月5日 | 10月6日 | 10月7日 |
| ごはん すきやき ^{ふうに} 風煮 キャベツとわかめの酢 ^{すのもの} の物 はちみつレモンゼリー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | ごはん さつまいものかきあげ こんにゃくのつるつる ^{いた} 炒め 豚汁 ^{ぶたじる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 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 ひよこ豆 ^{まめ} のスープ 牛乳【イギリスの料理 ^{りょうり} 】 | むぎ 麦ごはん スイートカレー 福神漬 ^{ふくしんづけ} キャベツとササミのサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | くりい ^{せきはん} 栗入り赤飯 ちくわの磯部揚げ ^{いそべあ} ツナの煮びたし けんちん汁 ^{しる} 牛乳【祭り献立 ^{まつ こんだて} 】 |
| 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 | 10月13日 | 10月14日 |
| しゅくじつ 祝日 | ごはん チキンカツみそだれかけ ごま和え ふのすまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | ごはん キスのカレー ^{てん} 天ぷら きのこのソテー 白菜の中華スープ ^{はくさい ちゅうか} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | さつまいもごはん 大豆入りきんぴら ^{だいずい} ゆかり和え かきたま汁 ^{しる} 牛乳【さつまいもと豆の白 ^{まめ ひ} 】 | ごはん 豆腐の中華風煮 ^{とうふ ちゅうかふう} 炒めビーフン カフェオレゼリー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} |
| 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 | 10月21日 |
| ごはん（特別栽培米 ^{とくべつさいばいまい} ） 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 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | わかめごはん イタリアンスパゲティ 豚肉と野菜のソテー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | ごはん（特別栽培米 ^{とくべつさいばいまい} ） キスとごぼうのからあげ うのはな炒り煮 大根のみそ汁 ^{だいこん} 牛乳【たんご・食の日 ^{しょく ひ} 】 | ごはん（特別栽培米 ^{とくべつさいばいまい} ） コチュジャン炒め ^{いた} 卵入り中華スープ ^{たまごい ちゅうか} 塩キャラメルポテト 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | あき 秋の吹き寄せごはん（特別栽培米 ^{とくべつさいばいまい} ） ひじきマヨネーズ和え ^あ のっぺい汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} |
| 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 | 10月28日 |
| おやこどん 親子丼 即席漬け ^{そくせきづ} 焼きいも 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | ごはん サバの松前煮 ^{まつまえに} ごぼうマヨネーズ和え すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | ごはん 鶏肉のねぎソース ^{とりにく} 水菜と柿のサラダ わかめのスープ 牛乳【柿の日 ^{かき ひ} 】 | ごはん おからのキッシュ 切り干し大根とツナのソテー ^{まりほしだいこん} 白菜のスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | むぎ 麦ごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め ^{とりにく こんさい あまからいた} 豆腐のみそ汁 ^{とうふ} なし 牛乳【歯の日 ^{は ひ} 】 |
| 10月31日 | | | | |
| 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 牛乳【ハロウィン】 | | | | |

毎月19日は「たんご・食の日」（今月は16日）

”たんご食の日”には、京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った献立を入れています。

丹後の食材のおいしさをたくさん知ってほしいと思います。

10月の丹後の食材は、特別栽培米、牛乳、キス、大根、白菜、にんじん、ねぎです。



歯の日(10月28日)



毎月”8”の付く日を歯の日として歯の強化メニューを出します。今月は10月28日を”歯”の日としています。

28日は良く噛むメニューとして麦ごはん、鶏肉と根菜の甘辛炒め、なしを入れています。甘辛炒めにはごぼうをはじめ根菜がたくさん含まれていますので、かむ回数が自然と増えますよ。なしもかみごたえがあります。そして歯の日の定番の麦ごはんです。

じょうぶな歯やあごになるようによく噛んで食べましょう。かむことは、脳のはたらきをよくしたり、気持ちを落ち着けたりもします。





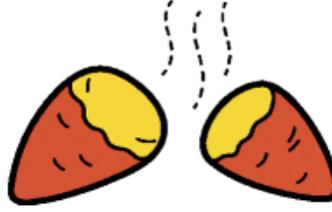
今月の食育メモ

10月はさつまいもが旬をむかえ、献立にもたくさん登場します。
旬の栗やきのこや梨、おからを使った献立も登場します。

【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る。



【りんご】りんごは上のほうよりおしりのほうが甘いです。また中心より皮に近いほうが甘いです。欧米では1日1個のりんごは医者を見舞うというたとえがあるくらい、栄養価の高いりんごです。

【きのこ】

わたしたちが「きのこ」とよんでいるのは植物なら実や花にあたる部分です。ここで植物の種にあたる胞子が作られ、それが広がって子孫を残します。枯れ木や落ち葉などを細かく細かくして(分解)、土にかえすはたらきがあり、「森のそうじ屋」ともよばれます。森林が枯れ木や落ち葉でうめつくされないのは、このきのこのはたらきのためです。そんなきのこは体の免疫力を高めてくれ、健康に良い食材です。

【おから】

おからは大豆から豆腐を作るときに必ず豆乳とおからができます。豆腐には豆乳が使われますが、おからはほとんどが捨てられています。大豆の栄養をたくさんふくんだ健康食品として、注目されています。

おからはごぼうの約2倍の食物繊維をふくみます。腸の動きを良くし、便秘の解消、大腸がんの予防につながります。

10月7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赤飯で、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。

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。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 【豆・さつまいもの日】

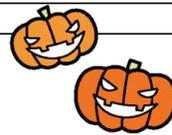
さつまいもは、別名「十三里(じゅうさんり)」とも呼ばれます。江戸時代、焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里(九里+四里=十三里)」というしゃれなキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時、さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里(約52km)の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組合せて「さつまいもの日」になりました。またこの日は「豆の日」にもなっているそうです。昔は、そのときに収穫されたものをお供えするということがあり、十五夜の日には、「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えする風習があったことから、10月13日が「豆の日」となったそうです。

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「柿食べ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行われます。

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。もともとアイルランドやイギリスではかぼちゃではなくカブで作っていたのだそうですが、アメリカの人たちが手に入れやすくて日持ちもするかぼちゃで作り始めたのだそうです。

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。