



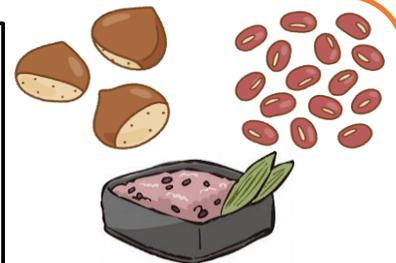
# 10月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	①中華丼 ②キャベツの昆布炒め ③金時豆の甘煮 ④牛乳	①ごはん ②魚のマヨネーズ焼き ③切干大根のソース炒め ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③キャベツとわかめの酢のもの ④リンゴ ⑤牛乳	①ごはん ②ササミのチリソース ③中華サラダ ④ワンタンスープ ⑤牛乳
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
①ごはん ②すき焼き風煮 ③ひじきのマヨネーズ和え ④りんごゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③五色和え ④ひつみつみ汁 ⑤牛乳	①麦ごはん ②スイートカレー ③キャベツとコーンのソテー ④福神漬け ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③大根とツナの和風サラダ ④にらたまスープ ⑤牛乳【目の愛護デー】	①栗入り赤飯 ②豚肉の生姜炒め ③ゆかり和え ④えのきのみそ汁 ⑤牛乳【秋祭り献立】
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
13日(日) 里芋・さつまいの日 14日(月) スポーツの日	①メキシカンライス(特) ②パインのサラダ ③ビーンズスープ ④チョコプリン ⑤牛乳【世界の料理:メキシコ】	①ごはん(特別栽培米) ②れんこんバーグ ③キャベツとベーコンのソテー ④コーンスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスの甘辛がらめ ③卵の花炒り煮 ④さつま汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	①さつまいもごはん(特別栽培米) ②竹輪の磯辺揚げ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
①ごはん(特別栽培米) ②豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ③ひじきのナムル ④卵のふわふわスープ ⑤牛乳	①ごはん ②キスの南蛮漬け ③こんにゃくのおかか煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳	①ごまごはん ②さつまいものかき揚げ ③野菜豆 ④豚汁 ⑤牛乳【13日さつまいもと豆の日】	①ごはん ②おからのキッシュ ③豚肉と野菜のソテー ④ジュリエンヌスープ ⑤牛乳	①減量わかめごはん ②スパゲッティミートソース ③水菜とササミのサラダ ④柿 ⑤牛乳【世界パスタデー・26日柿の日】
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
①麦ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮 ③切干大根のポン酢炒め ④おさつスティック ⑤牛乳【歯の日】	①ごはん ②サバのみそ煮 ③野沢菜炒め ④白菜のそぼろ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②クリスピーチキン ③キャベツとツナのサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	①キャロットライスのホワイトソースかけ ②ブロッコリーのレモンサラダ ③かぼちゃのカップケーキ ④牛乳 【ハロウィン】	

## 10月11日【秋祭り献立】

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。給食では、この季節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この時期だけです。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します。赤飯に似た料理で「おこわ」がありますが、これはもち米を蒸した料理全般のことをいいます。おこわに小豆を入れたものが「赤飯」と呼ばれます。赤飯が赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからです。小豆の赤い色には、厄除けや魔除けの意味があります。



## 10月13日【さつまいも・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。これは、江戸時代に焼き芋屋さんが「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)の距離にあった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「さつまいも」の日になりました。

さらにこの日は「豆の日」でもあります。昔は、お月見の十五夜の時には「里芋」を、十三夜には「豆」をお供えしていたことから、「十三夜」の13に合わせて10月13日が「豆の日」となったそうです。

今年は13日が日曜日なので、23日に「さつまいもと豆の日」にちなんで献立を実施します。





# 今月の食育メモ

## 10月15日【世界の料理の日：メキシコ合衆国】

毎月5のつく日は世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味をもってもらいたいと考えています。

10月はメキシコ合衆国の料理です。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倍の広さの国です。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て、2010年にユネスコの世界遺産（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ちがうことから、その土地ならではの郷土料理が発達したのです。

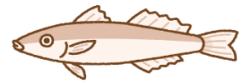
メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、豆、「チレ（日本ではチリ）」と呼ばれるとうがらしです。メキシカンライス、メキシコで食べられてきたピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使い、スパイシーな味に仕上げます。給食ではスパイスをいれませんが、トマトピューレ、鶏肉、ピーマン、エビなどを使って栄養たっぷりに仕上げます。

カカオはチョコレートの原料として知られていますが、カカオの生まれ故郷はメソアメリカ（メキシコの南半分からホンジュラスまでの地域）で、先住民の人々は、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♪

## 10月17日【たんご・食の日】

毎月19日は「たんご・食の日」です。食育の日の給食は、京丹後市内産の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今回は、17日に実施します。

今回は、京丹後市産コシヒカリ（特別栽培米）、牛乳に加え、キス、葉ねぎ、さつまいも、ごぼうが市内産の予定です。



## 10月25日【世界パスタデー】

1995年10月25日、イタリア・ローマで第1回世界パスタ会議が開催されたことに由来します。パスタの魅力を多くの人に伝えるために1998年に制定され、その名の通り、世界で共通の記念日です。

パスタとは小麦粉でつくっためん類の総称で、マカロニ、スパゲッティ、フィットチーネ、ニョッキなど500種類以上もあるといわれています。

給食では、パスタのひとつ、スパゲッティを使ったミートソーススパゲッティを出します。



## 10月26日【柿の日】

10月になると、秋の味覚のひとつである柿の実があちらこちらで赤らんできます。柿には甘がきと渋柿があり、甘がきはそのまま食べられますが、渋柿は食べられません。渋柿は、渋抜きをしたり干し柿にすることで渋味を感じずに食べることができます。10月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」を詠んだ日だからだといわれています。給食では、25日に柿を出します。旬の味を楽しみましょう。



## 10月28日【歯の日】

毎月8（は）のつく日は「歯の日」として、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献立を中心にします。今回は麦ごはん、豆腐とエビのうすくず煮、切干大根のポン酢炒め、おさつスティックです。豆腐には、歯や骨を強くしてくれるカルシウムがたっぷり含まれています。麦ごはん、切干大根、おさつスティックは、それぞれ違った食感を楽しめると思います。

よくかんで食べるコツは、「口を閉じる」ことです。いつもより“かむ”ことを意識して食べましょう。



## 10月31日【ハロウィン】

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のようです。ハロウィンでは、もともと”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。31日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったカップケーキを出します。

