

10月食育だより



令和7年 10月
大山崎小学校

ようやく暑さが弱まってきました…

9月はまだまだ暑い日が続きましたが、10月に入り、朝夕はようやく涼しくなってきました。日中はまだ暑さを感じる日もありますね。

2学期が始まって、運動会の練習真っ最中…バタバタしてなんだか落ち着かない日が続いていることでしょう。やる時はやる。休む時は休む。メリハリをつけて過ごせるといいですね。無理して周りに合わせ過ぎて疲れてしまうことがないように…心の疲れは免疫力を下げてしまいます。色々な感染症にかからないためにも、早寝!早起き!ごはんしっかり!を心掛け、笑って元気に過ごしたいですね!!

10月の万博献立を紹介します。

10月9日(木)に万博献立を実施します。今月はアメリカ合衆国の献立です。

フランスとスペインの食文化を背景に持つ人々が暮らすアメリカルイジアナ州伝統の家庭料理です。

ガンボは、フランス語(GOMBO)で「オクラ」のことです。オクラを煮込んで出てくる粘り気できつね味をつけるトマトベースのスープです。

- ・チキンガンボ
- ・牛乳
- ・フライドポテト



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

献立 チキンガンボ

〈アメリカってどんな国?〉

- ・人口:約3億3,400万人(日本の3倍)
- ・面積:約983万キロメートル(日本の1.4倍)
- ・言葉:英語 おいしい⇒delicious(デリシャス)
- ・首都:ワシントン D.C.
- ・特徴:広い国土を利用して農業や工業がさかん

幼稚園から高等学校まで義務教育

多文化社会

人気スポーツは野球とアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。ハロウィンや感謝祭など季節の行事を楽しみ、ホームパーティをする家庭が多いです。



出典:新編新しい社会6▶政治・国際編

秋を楽しむお月見の行事



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

10月6日の給食には、月見団子が出ます。



焼きコロッケを家で作ってみよう!!

【材料】(4人分)

- ・じゃがいも 240g・塩、こしょう適量・牛ひき肉 24g
- ・豚ひき肉 24g・たまねぎ 40g・豆乳 16g・油 適量
- ・ウスターソース 20g・さとう 12g・パン粉 20g
- ・油 12g・紙カップ4枚

【作り方】

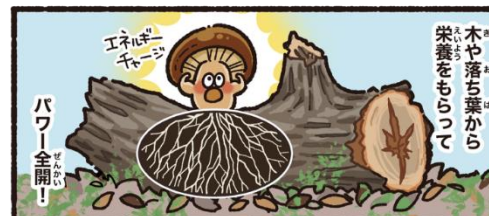
- ① フライパンに油を入れ、肉を炒め、火が通ったらたまねぎを加えて炒める。
- ② 1cm角切りし茹でたじゃが芋を加えて調味する。
- ③ 豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れて、油に浸したパン粉をのせる。
- ⑤ オーブンで焼く。(180℃ 10分程度)
- ⑥ ウスターソースに砂糖を加え、火にかけ、とろみをつける。
- ⑦ ⑤に⑥をかけて、完成。

「栄養士のひとりごと」

運動会の練習風景が広がる季節になりました。10月18日(土)の運動会に向けて頑張っています。

EXPO2025も残りわずかになりました。職業柄「EARTH MART」小山薫堂氏プロデュースのシグネチャーパビリオンが気になりました。食を通して、いのちを考える。新しい視点で自分たちの行動の代償を感じることができ、ハッとさせられました。あたり前に食事できることに本当に感謝です。(栄養士 田中)

きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。