

10月

- 10月は昔の呼び方で「神無月」といいます。
- 10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まり縁結びの相談をするといわれていることから、一般的には神様が留守になる「神の無い月」という意味で「神無月」と呼ばれます。逆に、出雲地方では神様がやってくるので「神在月」というそうです。
- 他には雷無月、神去月、初霜月、時雨月、鎮祭月などの呼び方があります。英語では「October」です。



世界の料理

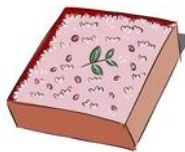
11月 5日 韓国



毎月5のつく日は「世界の料理」を出します。今月は韓国の料理を紹介します。

「クッパ」とは韓国語で「スープごはん」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」はハングルで「和え物」「野菜」といった意味の言葉です。いろいろな具材を使ったナムルがありますが、今回の給食ではひじきを使ったナムルにしました。

栗入り赤飯 (9日)



10月の連休には秋祭りが行われる地区が多いです。各地区でみこしや神楽、太刀振りなどが行われます。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、給食ではこの時期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給食で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す。赤い色には厄除けや魔除けの意味があります。

8のつく日は「歯の日」(28日)

毎月8のつく「歯の日」には、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メニュー」を出します。今月のメニューは、

- 麦ごはん
- キスのカレー揚げ
- きんぴらごぼう
- 高野豆腐のみそ汁

よくかんで食べるコツは、「口を閉じてかむ」ことです。いろいろな食感を感じながらいただきます！



目の愛護デー (8日)

10月10日は、「1010」を横に倒すとまゆと目に見えることから、「目の愛護デー」とされています。目の健康を保つのに欠かせない栄養素は「ビタミンA」で、特に暗いところで目が見えやすいようにするはたらきがあります。給食では8日に目の愛護デー献立を出します。ビタミンAを多く含むレバー、にんじん、ほうれんそう、にらを使ったメニューです。ビタミンAは野菜の中では色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれます。レバーが苦手な人もいるかもしれませんが、甘辛いタレで味付けし、ごはんによく合う味でとってもおいしいので、レバー克服に向けて、まずはひと口、ぜひ食べてみてください。



毎月19日は「たんご・食の日」!

地場産物を多く取り入れた献立で、地産地消を進めます。今月は20日に実施します。

- * ごはん (特別栽培米)
- * キスの甘辛がらめ
- * うの花炒り煮
- * みそけんちん汁
- * 牛乳



特別栽培米・ニギス・九条ねぎ・はくさい・にんじん・大根・里いも・牛乳などの地場産物を使う予定です。

ハロウィン (31日)



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。

ハロウィンの日に仮装をする風習があります。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日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です。もともとは“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。

これにちなんで、デザートには、かぼちゃと豆乳を使った手作りマフィンを出します。

