



秋は美りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

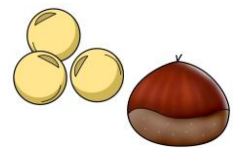
つきみ じゅうごや お月見って、十五夜だけではないの！？

十五夜といわれる旧暦8月15日の「仲秋の名月」と並び、日本には旧暦の9月13日の十三夜の月を鑑賞する風習があります。十五夜の月見をしたら、この十三夜の月も見るとされ、どちらか1つしか見ないのは「片見月」と言われて嫌われたそうです。しかも同じ庭で見るというルールもあったそうです。



めいげつ まめめいげつ なぜ「くり名月」「豆名月」というの？

十五夜はさといもなどを供えることが多く「いも名月」ともよばれますが、十三夜はお供えに「くり」や「豆」が用いられたため、「くり名月」や「豆名月」と呼ばれます。



今年の十三夜は、11月1日です。この日は「くり名月」給食として給食室で「くりとさつまいものケーキ」を手作りします。

にち きん きょうどりょうり 17日(金)は、あまの郷土料理“もろこずし”

もろこずしは、海部地域の郷土料理で、「箱寿司」とも呼ばれます。お祭りなど人がたくさん集まる時に作られ、木の箱に寿司飯、具材を入れてぎゅっと押し、寿司にしたものを四角く切って盛りつけます。昔は、寿司飯をととも甘酸っぱい味にしていました。これは、酢がたくさん入ることで腐りにくくなり、また砂糖の働きによって時間がたってもごはんが固くなりにくいからです。



今日は給食風にアレンジし、もろこを入れた“ちらし寿司”にしました。

はつか げつ あじ がっこうきゅうしょく ひ きゅうしょく 20日(月)は、「だしで味わう学校給食の日」給食

11月24日(金)は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。「和食の日」にちなんで、20日(月)は、「だしで味わう学校給食の日」給食です。「かき玉汁」はもちろん「大根とほうれん草のお浸し」にもかつおぶしとこんぶからとった「だし汁」を使って作ります。



「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」になります。

…いろいろな「だし」…

こんぶ
昆布



にほし
煮干し



かつおぶし
鰹節



やきアゴ



ほしいたけ



ほしえび