

# 10月

## きゅうしょくだより

令和元年度  
栄南小学校

秋は、スポーツの秋、読書の秋と言われるよう、何をするにも過ごしやすい季節です。そして、何といっても食欲の秋、実りの秋！この時期にはおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい食べ物を食べて、心も体も元気に過ごしましょう！

### たものしゅん 食べ物の旬～秋の味覚を味わおう～

「旬」とは食べ物が一年で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の食べ物は栄養価が高く、味も良いのです。また、たくさん採れるので値段が安くなります。今月の給食に登場する、秋が旬の食べ物を紹介します。どの献立に入っているか、探してみてくださいね！



サケ、サンマ、サバが、秋に旬を迎えます。カツオは夏に旬を迎えるが、秋にも「戻りガツオ」と言って、旬を迎えます。秋のカツオは、夏の間、北の海でたくさんえさを食べて南下してくるので、脂がたっぷり乗つてとてもおいしいです。



しめじ、えのき、なめこ、しいたけなどのいろいろなきのこが秋に旬を迎えます。きのこにはビタミンB群、ビタミンDなどのビタミン類や、カリウムなどのミネラル類、食物繊維が豊富に含まれています。食感や風味を楽ししながら味わいましょう。



里芋やサツマイモ、レンコンが秋に旬を迎えます。10月は、弥富市産の里芋、愛西市産のレンコンを給食で使用します。地元の旬を味わいましょう！



りんごや巨峰、栗などの果物が秋に旬を迎えます。

りんごは昔から、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」と言われるように、栄養が豊富に含まれています。

### たもの食べ物をムダにしていませんか？

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

#### \* 私たちにできること \*

- ・ 残さず食べる。
- ・ 必要な物を、使い切れる分だけ買う。
- ・ 食べきれる量を考えて、料理を作る。
- ・ すぐに使うなら、賞味期限や消費期限の近いものを選び。
- ・ 冷蔵庫や食品庫は整理整頓する。

など

# 10/10 目の愛護デー

みなさんは、普段から目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使うことが多い現代、目が悪くなる小学生が増加しています。10月10日（木）は、「目の愛護デー」です。10日（木）の献立には、ビタミンAなど、目に良い栄養を含む食べ物がたくさん登場します。ぜひこの機会に、目の健康について考えてみましょう。

## 10/11 は十三夜 ~栗名月~

日本では十三夜と zwarって、十五夜と同じようにお月見をする風習があります。十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれ、米の豊作と作物の収穫に感謝して、豆やいも、栗をお供えします。今年の十三夜は10月11日（金）です。この日の給食は「栗名月」にちなみ、菜飯に栗を混ぜた「栗菜飯」が登場します。実りの秋に感謝していただきましょう。



## 10/31 Halloween



### 給食レシピ紹介

#### ☆材料（4人分）☆

- ・にんじん 小1本
- ・かまぼこ 1/4本
- ・豆腐 1/4丁
- ・ほうれん草 1/2束
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・卵 2個
- ・ねぎ 1/4本
- ・昆布 1g
- ・かつお節 3g
- ・水 400ml

#### ☆作り方☆

- ①鍋に、昆布とかつお節でだしをとておく。
- ②にんじんとかまぼこはいちょう切り、豆腐はさいのめ切り、ほうれん草は5cm幅、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁ににんじんを入れ、火が通ったらかまぼこ、豆腐、ほうれん草を入れる。
- ④③にしょうゆを加えて味をつける。
- ⑤片栗粉で水を溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥ねぎを入れる。
- ⑦溶き卵を全体にゆっくり回し入れたら完成！

給食で人気のかきたま汁です。片栗粉を入れ、卵をゆっくり回し入れることで、ふわふわな卵に仕上がります！

### 目に良い食べ物

ブルーベリー ほうれんそう にんじん サケ  
ブロッコリー レバー なっとう カボチャ

