



10月給食たより



食べ物を大切にしよう

10月

食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

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ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。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。これは一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。家庭からの食品ロスが半分以上であり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

『まだい』と『イワシ』が給食に登場します！

☆ 10月1日（金）の給食に『まだいの野菜あんかけ』、
10月4日（月）の給食に『イワシの生姜煮』を提供します。
今回使用する魚は、国の事業※をもとに、皆さんの給食費は使用せずに提供させていただきます。
（※国産農水産物販路多様化緊急対策事業）

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？

…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！



イワシの日

10月4日は「1（イ）」「0（ワ）」「4（シ）」のごろ合わせで「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体によいはたらきをする栄養素をたくさん含んでいます。

いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前はこのことから付けられたそうです。いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。

季節のおたより

ハロウィーンと万聖節・万霊節

ハロウィーンは古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィーン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



郷土料理の日 秋田県 10月8日（金）



「きりたんぼ鍋」



今月は秋田県の郷土料理の「きりたんぼ鍋」です。

きりたんぼは、たきたてのご飯をすり鉢にいれ、すりこぎで粘り気がでるまでこねてから棒ににぎりつけ、こんがり焼いたものです。きりたんぼの「きり」は切ること、「たんぼ」は短穂（布を巻いた槍）のことをさします。

きりたんぼを、秋田県の比内地鶏や野菜、きのこなどと一緒に煮たものがきりたんぼ鍋です。

きりたんぼ鍋の由来は、その昔、きりこ達が山作業のときに、残り飯を長い棒に巻き付けて味噌をつけて焼いて食べたのが始まりだという説もあれば、マタギ（猟師）が、食べ残したご飯を山鳥などの鍋に入れて食べたのが始まりだという説もあります。

世界の料理の日 フランス 10月12日（火）

「フランスパン」 「ポトフ」

今月の世界の料理はフランスです。今回は「フランスパン」、「ポトフ」を給食にとりいれました。

日本でもすっかりおなじみのフランスパンは、「パン・トラディショナル」と呼ばれる製法で作られるパンの事をいいます。それは小麦粉、酵母、水、塩で作られるパンをさすそうです。給食用にアレンジしたやわらかめのパンを、ぜひ味わって食べてください。

「ポトフ」はフランス語で、「火にかけたなべ」という意味で、「ポ・ト・フ」と発音するのが近いようです。肉やソーセージと大きく切ったにんじん、たまねぎ、かぶ、セロリーなどの野菜をコトコトじっくり煮込んで作る料理です。味付けは塩とこしょうだけを使うのが普通で、食べるときにマスタードを添えたりします。とろとろになった野菜が体も心も温めてくれます。