

給食だより

平成 29 年 10 月
伊豆の国市立葦山中学校給食室



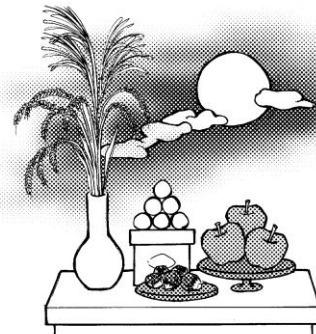
秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

今月の献立について

月見

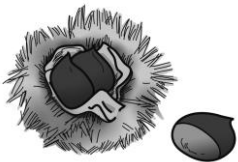
月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



今年の十五夜は 10月4日
十三夜は 11月1日 です。

★10/4（水）十五夜の行事食



主菜の「かぼちゃのいが栗コロッケ」は、かぼちゃを使ったコロッケの具にそうめんを短くカットしたものをまぶして油で揚げたものです。見た目が、いが栗のようなコロッケです。

デザートは、満月を表したほんのり黄色の大福です。

★10/31（火）十三夜の行事食

11月1日が「十三夜」ですが、給食がないので一日早く十三夜の行事食を実施します。主食は、秋の味覚の栗を使った「栗ご飯」を出します。

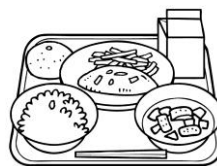
「お月見汁」は、丸い月をイメージした白玉だんごが入った汁物です。

デザートは当初つけない予定でしたが、9月21日に都合により提供できなかった「おはぎ」の代わりに「お月見だんご（あんこ入り）」をメニューに入れました。



★10/18 (水) 2年5組のリクエストメニュー

2年5組は、蕪中で一番給食を完食しているクラスです。給食の片付けもしっかりできています！他のクラスも、給食の片付け方をもう一度再確認してみてください。



主食は、よくリクエストメニューに出てくる「揚げパン」です。石渡食品さんから納品されたパンを蕪中の給食室でさっと揚げ、きび砂糖をまぶして作ります。

食物繊維 いっぱい

かみごたえのあるきのこを食べよう！

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

食物繊維量
(いずれも生100g)

生しいたけ 3.5g	ぶなしめじ 3.7g
えのきたけ 3.9g	エリンギ 4.3g
	なめこ 3.3g



旬の食材：しいたけ

日本で一番栽培されている代表的なきのこです。1年中売られていますが、春と秋、1年に2回旬があります。しいたけを干した干しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。香りも良く、グアニル酸といううま味成分があり、だしの材料としても使われています。

<給食クイズ>

問題：しいたけは、次のうちどこに生えるでしょうか？

①土の中

②木の外側

③花の内側



※7月の答え：②ナスピーは実際にありません。トマトに似ている赤色の「トマピー」バナナのように長細く熟すと黄色やだいたい色、赤色になる「バナナピーマン」は実際にあります。 担当：川口