

給食だより

がつごう
10月号



あき み か く たの

秋の味覚を楽しもう!

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」などといわれるように何をすることも多い季節です。そして、「食欲の秋」「収穫の秋」でもあります。秋はおいしい食材がたくさんあります。今月の給食でも「なし・くり・さつまいも・きのこ・さといも」など旬の食材を使った献立がたくさん登場します。今が旬のおいしい秋の味覚を楽しんで、元気な体を作りましょう。



新米の季節～お米のちから～

9月～10月は市場に新米が出回り、お米もとてもおいしい季節です。お米は日本人の主食として昔から私たちの健康を支えてきました。お米には炭水化物が多くふくまれているので、体を動かす力や勉強を頑張る力になります。しかし、最近では価格の高騰などの影響もあり、日本人がお米を食べる量は少なくなってきました。

門真市の給食では、週に3回「ごはん給食」を行っています。1粒のお米には、たくさんの栄養と作ってくださる農家さんの思いが詰まっています。残さず食べることも感謝の気持ちにつながります。これからもおいしく、大切にいただきます。

給食では12月頃から新米が登場する予定です。

お米の豆知識

八
十 → 八 → 米

「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまで88回もの手間がかかる、という意味です。



10月の献立より

28日

「大学いも」



材料(4人分)

さつまいも(乱切り)	320g
揚げ油	適量
グラニュー糖	40g
酢	0.8g
水	20cc
黒ごま	小1

作り方

- ①グラニュー糖・酢・水を十分加熱し、蜜を作る。
- ②油でさつまいもをきつね色になるまで揚げる。
- ③揚げたさつまいもを蜜にからませ、黒ごまをふる。

30日

作り方

「きのこのスパゲティ」

材料(4人分)

ベーコン(短冊切り)	75g
玉ねぎ(千切り)	200g
エリンギ(短冊切り)	25g
しめじ(ほぐす)	100g
えのきたけ(半分に切る)	40g
スパゲティ	150g
にんにく(みじん切り)	2g
油	小1
塩こしょう	少々
濃口しょうゆ	小1
バター	5g

- ①鍋に油をひき、にんにくをこがさないようにいためて香りを出しベーコンをいためる。
- ②玉ねぎをいため、玉ねぎの辛みがなくなれば、エリンギ・しめじ・えのきたけの順に加えていため、塩こしょう・しょうゆで味付けをする。
- ③スパゲティは、塩を入れたたっぷりの湯でゆでて、②に入れて混ぜ、最後にバターを入れて香りづけをする。



行事食



十五夜(中秋の名月)



日本には秋の行事のひとつとして「十五夜(中秋の名月)」があります。一般的に「お月見」として親しまれています。「十五夜」は古くからある風習で、1年で最も月が美しく見える秋の時期に、名月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝するという意味があります。そのため稲穂を模したススキをお供えしたり、月見団子などを食べる文化があります。

旧暦の8月15日の夜のことを「十五夜」といい、十五夜に見える月のことを「中秋の名月」といいます。2025年は10月6日が十五夜にあたります。この日の給食では十五夜にちなんで「月見団子汁」が出ます。