

給食だより 10月号

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

かしはらしりつみみなしみなみしょうがっこう
檀原市立耳成南小学校



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



10月27日～11月9日は『読書週間』です。そこで、今年も本に登場する料理を給食で提供します。

「パンどろぼう」 柴田 ケイコ 作
「ぼくんちカレーライス」 つちだ のぶこ 作
「メラニーとフラニー」 あいはら ひろゆき 作
「もりのスープやさん」



～献立紹介～ ビビンバ丼

【材料(1人分)】	
豚肉	…30g
料理酒	…0.6g
にんにく	…0.03g
にんじん	…12g
ほうれん草	…10g
きりぼしだいこん	…1.5g
たまねぎ	…30g
ごま油	…0.5g
さんおんとう	…3g
三温糖	…1g
みりん	…4g
濃口しょうゆ	…0.3g
でんぷん	…1g
白いりごま	…20g
卵	…0.3g
サラダ油	…0.3g

- 【作り方】
- ①たまねぎはくし切り、にんじんは千切り、きりぼしだいこんは水でもどし、食べやすい大きさに切る
 - ②豚肉に料理酒を振りかけ、にんにくと炒める
 - ③たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこんを加えて炒める
 - ④ほうれん草と調味料を加えて炒める
 - ⑤ごま油、白いりごまを水溶きでんぷんでとろみをつける

「男子☆弁当部」
イノウエ ミホコ 作
10/31(金)
に登場します。

- 【錦系卵】
- ①フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を流し入れて薄く焼く
 - ②焼きあがった卵焼きを細く切る

つき み だん こ
月見団子

こめ つく だん
米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

10月16日 世界食料デー

世界で作られた食べ物の40%が捨てられている

『世界食料デー』は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしましょう。

ストリートファイター コラボ こんだて

リリーのタコスサンド

メキシコ出身のリリー。メキシコ料理のタコスバンでサンドして食べます。

Street Fighter × 檀原市 7th Anniversary

とむらぶんこし 戸村文庫を知っていますか？

とむらよしもり 戸村吉守さんは、若いころ檀原市の精肉店で修行をしていました。その後、地元の宮崎県に戻り、「戸村精肉本店」を創業しました。それからしばらくして、「若い頃の自分を支えてくれた“第二の故郷”の檀原市に恩返しをしたい」と、1989年から32年間にわたって図書購入費や給食費として7,130万円を寄付してくださり、市内の小中学校と幼稚園に『戸村文庫』ができました。戸村さんと檀原市のつながりを大切にしていきたいと、給食に宮崎県にちなんだ献立を取り入れているのが「トムランチ」です。