

# 給食だより

## 10月

暑さも落ち着き過ぎしやすい日々が多くなってきました。しかし朝晩は温度差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。秋は《実りの秋》といわれるほど、食べ物が美味しい季節です。秋の味覚を味わいながら、栄養をしっかりとって、元気にのりきりしましょう。

## 秋の味覚を楽しもう

### 新米

古米と比べて水分を多く含んでいるので、粒が割れないように優しく研ぎ、炊くときの水加減は少し少なめにするとよいでしょう。さらに甘みがあり美味しいご飯にするコツは、冷水もしくは氷水で吸水してから炊くことです。沸騰までの時間が長くなるため、デンプンがしっかり糖分に分解され、甘みを強くかんじることができます。この方法は古米にも活用できます。



### れんこん

穴があいていて向こう側が見通せる形状から《将来の見通しがよい》という意味があり縁起ものの食材としても重宝されています。

### さつまいも

食物繊維、ビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。ちなみに10月13日はさつまいもの日です。さつまいものことを栗(9里)より(4里)うまい13里(9+4)と呼ぶことが由来となっているそうです。

### きのこ

比較的安価で手に入りやすい食材です。カルシウムの吸収を手助けするビタミンDを多く含んでいます。油と一緒に食べることで吸収率が上がり、骨粗しょう症予防になります。

### りんご

美味しいりんごを選ぶポイントは、色つやが良い、色が濃い、おしりの部分とツルの部分に変形していないもの、果皮にハリがあるものがよいとされています。ちなみに蜜りんごと呼ばれるものは、完熟する過程で自然発生したソルビトールなどの糖分です。これは完熟の証といわれています。

## 10月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



さつまいも



きのこ



れんこん



さんま



りんご



柿



10月31日はハロウィンです。



### ハロウィンとは？

もともとはヨーロッパ発祥の収穫祭でしたが、やがて悪い霊を追いはらう意味合いが加わりました。仮装しているのは、人間だと気付かれないようにしていたためだといわれています。同じような格好をすることで、悪い霊と仲間だと思わせ、自分の身を守っていたそうです。

### なぜかぼちゃ？

目、口、鼻をくりぬいたかぼちゃをよく見かけますが、アメリカにハロウィンが伝わるまではかぶだったそうです。また、このかぼちゃには名前がついており、<ジャック・オー・ランタン>といいます。ジャックは、とある物語に登場する男性の名前、ランタンは提灯の意味です。

10月29日(金)の給食はハロウィンメニューです。お楽しみに♪

