



10月 給食だより



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------

中秋の名月「十五夜」

昔のこよみで8月15日は、1年で最も月が美しく見える日とされています。今年は、10月6日が「十五夜」です。米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作ります。お団子の数は十五夜の15個です。

また、たわわに実った稲にみたててすすきをかざります。感謝を込めて、その時に収穫される「いも」や「まめ」をお供えします。それで別名「いも名月」や「まめ名月」などと言われています。



十五夜にかけて、
団子の数は15個

すすきはお米
が実った稲穂を
意味しています

別名は
「いも名月」。
さといも
も飾ります

十五夜の和歌を
覚えましょう
「月々に月見の月は多
けれど月見の月はこの
月の月」
クイズ:「月」は何回出てくるかな?

10月の献立から

<p>10/2 豆腐の日 1993年に数字の語呂合わせから豆腐の日ができました。豆腐は、中国でできたとわれ、江戸時代には庶民に食べられるようになったそうです。</p>	<p>10/4 いわしの日 数字の語呂合わせから、大阪おさかな健康食品協議会によって昭和60年にいわしの日ができました。以前はいわしがたくさんとれて、栄養がたくさんあるのでよく食べられていました。</p>	<p>10/10 トマトの日 数字の語呂合わせからトマトの日になりました。トマトは、夏にたくさんとれる野菜の1つです。南アメリカで生まれ、世界中に広まりました。トマトは少し酸っぱいですが、料理をおいしくしてくれるだしの役目もします。</p>
<p>10/13 さつまいの日 10月はさつまいの旬です。13日は江戸からさつまいの産地の川越まで約13里ありました。また、さつまいは台風にも強く土地がやせていても育つなど長所が13あることからさつまいの日になりました。</p>	<p>10/25 世界パスタデー 1995年10月25日にローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されたことが由来です。パスタの魅力を多くの人に伝えるため、1998年にできました。</p>	<p>10/31 ハロウィン ハロウィンとは、秋に畑でとれた野菜などに「ありがとう!」という感謝の気持ちを表すために行います。このお祭りは、外国のイギリスから始まったものですが、今では世界中で楽しまれています。ハロウィンが近づくと家の前に、秋にとれた「かぼちゃ」を飾ります。</p>