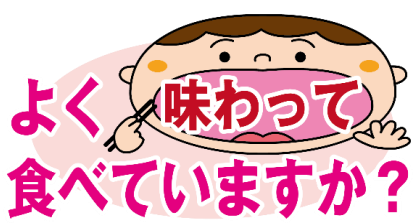


10月 食育だより

令和5年度 10月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

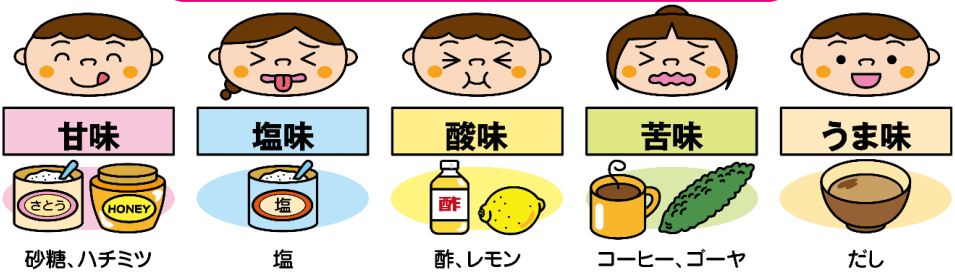
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

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



今月の献立紹介

6日(金)「ラグビーワールドカップ(アルゼンチン)」

ラグビーワールドカップ2023が、フランスで行われています。日本は、8日に「アルゼンチン代表」と戦います。アルゼンチンの公用語はスペイン語、食文化にはイタリアの影響がみられ、パスタやピザといったイタリア料理が日常的に食べられています。また、家庭でも外食でも牛肉料理をよく食べます。給食では、アルゼンチン料理の「エンパナーダ」や「ロクロ」を作ります。お楽しみに！



エンパナーダ
肉や野菜などの具を包んだ
半円形のパイ。

目の健康に ビタミンA を！



10日(火)「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。給食でも目に良い食材のニンジンやかぼちゃ、ほうれん草を取り入れた献立にしました。



26日(木)「柿の日」

秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の『さるかに合戦』にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。給食では、「柿の酢の物」を作ります。



10月26日は「柿の日」！
はいいん まさおかしき かき かね な
俳人の正岡子規が「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句をよんだ日にちなみ、
せんこく か しゅけんきやうれんどうかい せいいてい
全国果樹研究連合会が制定。

27日(金)「十三夜」

十五夜の1ヶ月後は「十三夜」といって、月を愛でる風習があります。この「十三夜」は日本だけの風習で、昔の人は「十五夜」を見たら「十三夜」も見るとしていたそうです。「十五夜」ではさといもなどをお供えするので「いも名月」とよばれますが、「十三夜」は栗や豆をお供えするので「栗名月」、「豆名月」とよばれています。給食では、栗ご飯とお月見団子を作ります。



31日(火)「ハロウィン」

ハロウィンは、古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追いつため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。給食ではハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったパンプキンケーキを作ります。

