



きゅうしょくだより



令和7年 10月 あおぞらルーム

蒸し暑い日々がようやく落ち着き始め、秋の虫たちの鳴き声が聞こえてきました。秋は【実りの秋】や【スポーツの秋】といわれるようにおいしい食べ物が実り始めたり、普段の生活の中でも体を動かす機会が増えてきます。食事・運動・睡眠をしっかりとり、健康を保つようにしましょう。給食でも、これからの時期に旬を迎える食材が色々登場します。旬の野菜は普段食べている食材に比べて、栄養価が豊富に含まれています。

ご家族でも食卓を囲み、旬の食べ物を話題に楽しい時間が過ごせるといいですね♪

【10月6日は十五夜です】



今年の十五夜は10月6日(月)です。「中秋の名月」ともいわれており、月見団子や秋に収穫されるサトイモや栗、果物を一緒にお供えます。ススキも飾ります。月を見ながら秋の風情を感じてみるのもよいですね。

給食では、さつま芋を月に見立てたおやつを予定しております。



【10月10日は目の愛護デー】

10月10日は「目の愛護デー」です。10を右回転させると眉毛と目のように見えることからこの日になりました。「目を大切にしよう!!」という日です。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内でビタミンAになります。ビタミンAは目の粘膜や健康を保つために大切な栄養素です。豚肉などに含まれるビタミンB1は目の疲れに効果的です。野菜や果物に多く含まれているビタミンCは、目の充血を防ぐ働きがあります。



【みんなで食べる幸せを！10月16日は世界食糧デー】



1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)が創設されたことを記念し、世界の食料問題を考える日として、1981年から「世界食糧デー」として定められています。これは、飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。この機会に食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

【全国郷土料理巡り～新潟県～】



10月は新潟県の「のっぺい汁」を提供します。

「のっぺい汁」…さといもやにんじん、ごぼうなどをしょうゆ味のだし汁で煮ます。「新潟県のおふくろの味」とも言われています。

【世界の料理を食べてみよう!!】



10月は「ケーキサレ」、「ポークビーンズ」を提供します。

「ケーキサレ」…フランスの焼き菓子です。フランス語で「塩味のケーキ」という意味で甘くないケーキです。

フランスでは食事の際にパンの代わりに食べることもあるようです。おやつに提供します。

「ポークビーンズ」…アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と白いんげん豆や野菜をトマトと一緒に煮込みます。

【今月のおすすめレシピ】〈ハニースパイシーチキン〉

(材料)5人分

鶏モモ肉…600g (約2枚分) はちみつ…25g にんにく…1かけ

しょう油…6g カレー粉…2g 食塩…2g

【作り方】

- ① 調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、鶏肉を両面焼く。
- ③ ①で作った調味料を入れて、味を調える。

★鶏肉を豚肉に変更してもおいしいかと思います。

