

10月給食だより

江戸川区立
新田小学校

あき たの づき み ぎょう じ 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、月を鑑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芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋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。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

じゅう ご や ぎょう じ しよく 十五夜の行事食

づき み だん ご 月見団子



こめ づく だんご
米から作る団子。
まんげつ み た まる
満月に見立てた丸
い形のほか、里芋
かたち
の形などもあり、
ちいき ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



きんきつ かわつ
里芋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。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りをそえてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。人参が苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



給食活動のお知らせ

★10月15日(水):世界の料理(タイ)



『ガバオライス』は、タイで広く親しまれている国民食です。鶏や豚のひき肉とタイのホーリバジル(ガバオ)をニンニクや唐辛子と共に炒めてご飯にのせて食べる料理です。ナンプラーやオイスターソースなどで味つけされています。また、上に半熟の目玉焼きを添えるのがタイのスタイルですが、給食では、炒り卵にして具材と合わせます。

『ヤムウンセン』は、タイ語でヤムが「和える」ウンセンが「春雨」を意味し、酸味のある春雨サラダのことです。春雨や野菜の他にエビやひき肉なども使います。

『ゲーンチュートタオフー』は、辛くないあっさりとしたスープです。タイでは肉団子が入っていますが、給食では鶏肉を入れて作ります。

★10月29日(水):郷土料理(愛知県)



愛知県の郷土料理である『味噌カツ』は、豚カツの上から八丁味噌などを使った甘辛いみそだれをかけて食べる料理です。給食でも八丁味噌を使ってみそだれを作ります。

『煮酢和え』は、お正月やお祭りなどで食べられている行事食です。大根や人参などの根菜を甘酢で煮て作ります。

『八杯汁』は、豆腐の形は細長く切るのが特徴です。名前の由来は、一丁の豆腐で8人分作れることやあまりにもおいしくてたくさん(8杯)おかわりできることなどからつけられたそうです。

★10月31日(金):青空給食

給食室で特製お弁当を作ります。晴れたら、お弁当を持って防災公園に行き、青空の下でお弁当を食べます。

9月の誕生日デザート≪米粉のマーブルケーキ≫

材料	5人分(g)
マーガリン	28
さとう	38
豆乳	120
米粉	85
ベーキングパウダー	4
ココア	1.4

【下準備】

- 材料を計量する。
- 豆乳を常温にする。

【作り方】

- ① マーガリンとさとうを混ぜ合わせる。
- ② ①に豆乳を少しずつ入れていく。
- ③ ②に米粉とベーキングパウダーを濾しながら、数回に分けて入れる。
- ④ ③から生地を少しとり、ココアと混ぜる。
- ⑤ 生地を型に入れて、④で模様をつけてから、オーブンで焼く。
(目安170℃25分)



米粉を使用しているので、食感はもちもちしています。