

# 10月1日(金)

もやし*の*いそべあえ

むぎいごはん

カレーコロッケ

あきのとんじる



きょうのひとくちメモ

## 神無月...

10月の事を和風月名で、神無月といいます。神の月という意味で、五穀を収穫し、神々にささげて感謝する大切な月とされています。

少しずつ周りの木々も色づき始め、米や野菜、果物など秋の実りを味わえる時期になりましたね。

みなさんも、いろんなことに感謝できる人になってください。感謝の心は、ゆずりあい助け合いの気持ちやなかよく過ごす穏やかな気持ちなどに通じていると思います。

あめがとう

10月4日(月)

ひ きゅうしょく

## いわしの日給食



きょうのひとくちメモ

## いわしの日...

今日は、10月4日なので、1を(い)、0を(わ)、4を(し)と読み、語呂合わせで、いわしの日になりました。そこで、今日の給食は、いわしのピリ辛丼にしました。いわしに片栗粉をまぶして、からりと揚げてから、ピカ辛のたれにくぐらせました。ごはんがすすむおいしさですよ！

## いわし 鰯...

### ルックス

青い背に、銀白色の腹。丸い点(斑紋)が星のように並んでいることから「七つ星」とも。斑紋がないものもある。

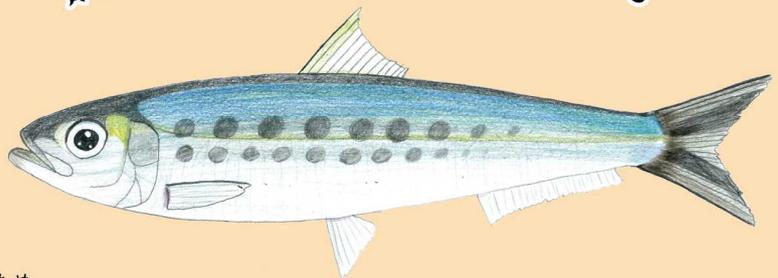
### つぶやき

旬の時期を「入梅イワシ」といい、脂がのってトロにも勝る味わい。

### 食べ方

包丁でなく、小骨を取りやすい手開きがおすすめ。旨味が逃げてしまうため、開きや切り身にした状態で洗うのはNG。

青背魚の代表格。「海の米」とも呼ばれる



# 10月5日(火)



きょうのひとくちメモ

## まいたけ 舞茸・・・



天然の舞茸は、9月下旬から10月上旬にかけて収穫できます。

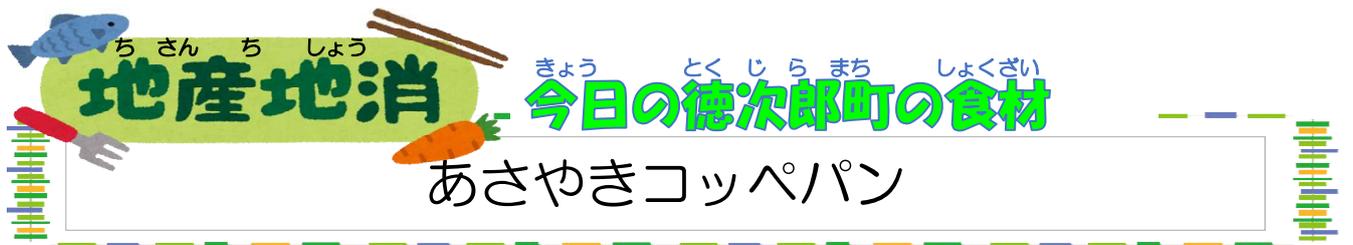
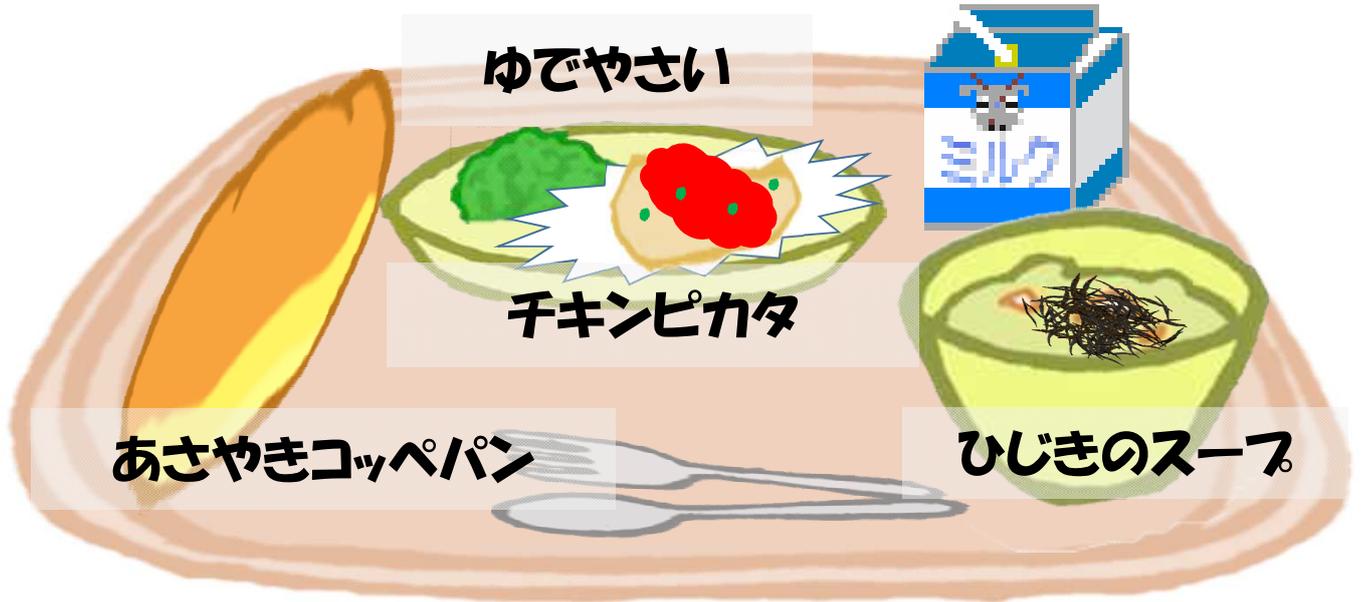


1928年に森本彦三郎がアメリカのマッシュルーム栽培をヒントに「おがくず人工栽培法」＝現在の菌床栽培の原点を考えだしました。現在の舞茸の栽培は、この菌床栽培が主流です。

空調管理された室内で栽培されているため、1年間ずっと安定した収量が確保され、価格が抑えられるとともに、形のよいものが出回っています。



# 10月6日(水)

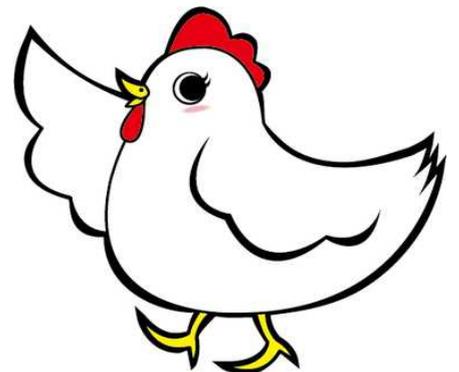
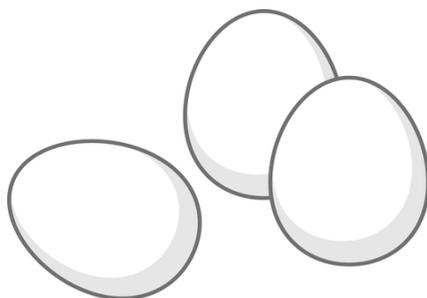


きょうのひとくちメモ

## ピカタ・・・

豚肉ぶたにくや鶏肉とりにく、ハムなどに塩しお、コショウなどで下味したあじをつけてから小麦粉こむぎこをつけ、粉チーズこなを混ぜた溶き卵たまごをからませてソテーしたものをいいます。

肉にくの栄養えいようだけでなく、卵たまごの栄養えいようも一緒いっしょにとれるので、朝ごはんあさにおすすめの一品ひとしなですね。



# 10月7日(木)



こうや豆腐ごはん

よしのじる



ちさんちしょう  
**地産地消**

きょう とくじらまち しょくざい  
**今日の徳次郎町の食材**

さつまいも

きょうのひとくちメモ



こうや豆腐…  
**高野豆腐**…

豆腐を凍らせ、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。乾燥状態では軽く、スポンジ状で、固いです。

使う時は、50℃位のお湯に10分ほど浮かべ、柔らかくなったら、水気を絞り、使いたい大きさに切り分けてから、味付けをします。

今日の給食では、高野豆腐を色々な具材と炒め煮にしたものをご飯に混ぜました。高野豆腐には、鉄分が多く含まれているので、みなさんにはとてもよい食材です。



# 10月8日(金)

め あいご こんだて  
**目の愛護デー献立**

**終業式**

**むらさきやさいゼリー**



**ゆでやさい**

**いよくおうしょくやさい  
カレーライス**

きょうのひとくちメモ

じゅうがつとうか  
**10月10日...**

10月  
10日



10月10日

目の愛護デー

ひだり  
左のイラストのように、10という数字を、目とまゆげに見立て、10月10日は目の愛護デーになりました。

目によい栄養として、ビタミンAがあります。このビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。

そこで、今日の給食では、緑黄色野菜であるかぼちゃ・にんじん・トマト・ピーマン・ブロッコリーを入れたカレーにしました。また、ビタミンAが多く含まれている野菜ジュースで作ったゼリーをデザートにしました。

これからも、目を大切にしてくださいね！

