



食育だより!

新宿区立牛込仲之小学校
 校長 佐藤 弘明
 栄養士 長澤 千佳

2018年10月号

今月の行事食 (目の愛護デー、十三夜、ハロウィン)

10日(水) 目の愛護デー メニュー

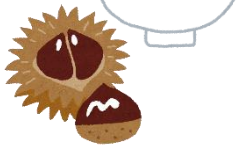
10月10日は“目の愛護デー”です。ふだん勉強や読書、テレビやゲーム等で酷使している目をゆっくり休めましょう! 給食では、目の健康に良いといわれているにんじんを使ったポタージュを作ります。

22日(月) 十三夜メニュー

9月には十五夜がありましたが、10月は“十三夜”があります。十三夜とは旧暦9月13日のことで、2018年は10月21日です。「豆名月」「粟名月」とも呼ばれるお月見の行事で、豆や栗などをお供えます。十五夜・十三夜のいずれかしか月見をしないのは片月見といわれ、縁起が悪いとされています。給食では大豆と栗を入れた「十三夜炊き込みごはん」を作ります。

31日(水) ハロウィンメニュー

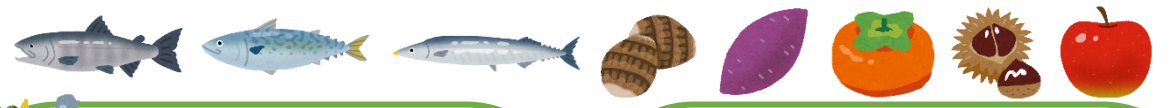
10月31日は“ハロウィン”です。もともとは外国のお祭りで、日本でいうお盆(死者が帰ってくる日)と収穫祭をあわせたような行事です。日本では本来の意味は薄れていますが、若い人を中心に広がっています。日本ではこの時期にかぼちゃを使ったスイーツや料理が出回ります。これは“ジャック・オ・ランタン”がかぼちゃをくりぬいて作ることに由来しています。給食では「かぼちゃプリン」を作ります。



10月の旬の食材・給食旅行

10月ごろが旬の食材

さけ、さば、さんま、さといも、さつまいも、かき、くり、りんご など



☆今月の日本一周☆

よっか 4日(木) 愛知県

- 味噌煮込みうどん、鬼まんじゅう

愛知県では色が黒っぽくてコクがある“赤みそ”がよく使われます。“鬼まんじゅう”は角切りにしたさつまいもを鬼の金棒に見立てた料理です。

★今月の世界一周★

24日(水) スペイン

- パエリア、コシード、サングリアゼリー

スペイン料理といえばパエリアやチュロスなど、日本でも親しまれています。“コシード”とはスペイン風のポトフのことです。



給食費引き落としのお知らせ

10月の給食費の引き落とし日は10月15日(月)です。10月分の給食費と手数料10円が合わせて引き落とされます。9月の全校遠足が延期になった都合上、10月の引き落とし額の変更があります。ご確認よろしくお願いいたします。

1・2年	3年	4年	5年	6年
4,940円	5,260円	5,523円	5,838円	5,004円

