



令和 7 年度
河野小学校
河野給食センター

すみきった青空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋はいろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして、「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。美りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労る1日にしましょう。この日の給食の献立は「目の愛護デー」を意識したメニューにしました。

目の健康と栄養

ビタミン A(カロテン)	ビタミン B 群
ビタミン A は目の健康に欠かすことのできない栄養素です。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミン A となるβカロテンが豊富に含まれます。油で調理すると吸収率が高まります。 	ビタミン B1 は豚肉やさばに多く含まれています。ビタミン B2 は納豆、鶏卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。どちらも目の健康や疲労回復に役立つといわれています。 
ビタミン C、E	ルテイン
ビタミン C は、柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだものに多く、ビタミン E はかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、鮭に多く含まれます。目の健康によいとされています。 	野菜などの色のものとなる物質です。目の健康に役立つことが期待されています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。 

★いわしの日(4日)

日本^{にほん}でいわしといえば、マイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシの3種^{しゆ}をさします。
刺身^{さしみ}やにぎり寿司^{ずし}、塩焼き^{しおや}、フライ、天ぷら、酢^すの物、煮付け^{にゅけ}などに
して食べられています。いわしの稚魚^{ちぎよ}や幼魚^{ようぎよ}は、ちりめんじゃこ、
釜揚げ^{かまあげ}しらす、煮干し^{にぼ}の材料^{ざいりよう}になります。



欧米^{おうべい}でも、いわしは、酢漬^{すづけ}けや油漬^{あぶらづ}け、缶詰^{かんづめ}などで食べられています。水揚げ^{みずあ}げ後^ご
は傷^{いた}みやすいので、刺身^{さしみ}や寿司^{ずし}のように生食^{せいじよく}されることはなく、日本^{にほん}の食べ方^{たがた}に驚^{おどろ}
かれるそうです。

★鳥取県ふるさと給食(23日)

「じゃぶ汁^{じる}」の名前^{なまえ}の由来^{ゆらい}は、とうふや野菜^{やさい}を煮込^{にこ}んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」
水分^{すいぶん}が出てくることからです。また、「余りもの^{あま}」といった意味^{いみ}もあり、余^{あま}った色々^{いろろ}な
野菜^{やさい}を煮^ににする料理^{りようり}という説^{せつ}もあります。

また、らっきょうは鳥取砂丘^{とっとりさきゅう}の近く^{ちか}の福部町^{ふくべちやう}というところが
全国屈指^{ぜんこくくっし}の大産地^{だいさんち}として有名^{ゆうめい}です。



★熊本県ふるさと料理(27日)

「がね揚げ^あ」は熊本県天草市^{くまもとけんあまくさし}の郷土料理^{きやうどりようり}です。さつまいもをカニ^{あし}の足^みに見立^みて
揚げ^あげた料理^{りようり}で、天草市^{あまくさし}の方言^{ほうげん}でカニを「がね」と呼ぶこと^よに由来^{ゆらい}しています。衣^{ころも}
生姜^{しょうが}を使^{つか}っていることが特徴^{とくちやう}です。法事^{ほうじ}の時に食べられる精進料理^{しやうじんりようり}、家庭^{かてい}でのおや
つとして親^{した}しまれています。

「つぼん汁^{じる}」は鶏肉^{とりにく}、かまぼこの他^{ほか}、里芋^{さと芋}やごぼう、にんじん、大根^{だいこん}など根菜^{こんさい}の野菜^{やさい}
を小さ^{ちい}めに切り^き、しょうゆ味^{あじ}に仕上げ^{しあ}げた実^みだくさんの汁物^{しるもの}です。秋祭り^{あきまつ}や正月^{しょうがつ}、祝い
事^{ごと}に作^{つく}られています。豊作^{ほうさく}や豊漁^{ほうりよく}を祝^{まつ}う祭^{まつ}りの時^{とき}に各地^{かくち}で食べられていたそう
です。具材^{ぐざい}は7種類^{しちしゆるい}か9種類^{きゅうしゆるい}など奇数^{きすう}でそろえられます。

