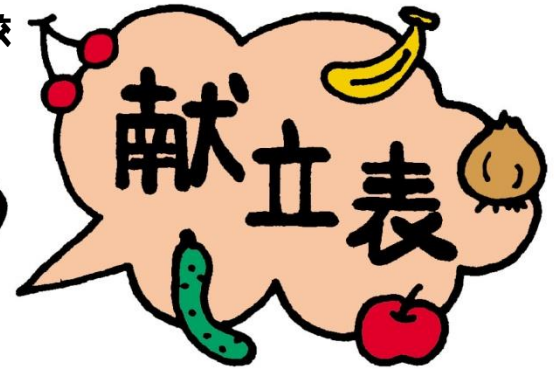




10月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

2日

ごはん  
カニとほうれんそうのスープ  
サケのみそづけやき、しおもみ  
サイコロサラダ、ヤクルト

9日

たいく の ひ  
体育の日

16日

ごはん、けんちんじる  
サハのみそに、かにサラダ  
(か、トマト、ブロッコリー、キャベツ、ニンジン)  
ソファールヨーグルト

23日

ぶり かえきゅうぎょうび  
振替休業日

30日

いろいろスパゲティ (スパゲティ、  
ハム、ほうれんそう、しめじ、  
マッシュルーム、ホールコーン、  
あかパプリカ)  
ポテトサラダ  
ジョア (ストロベリー)

3日

くろまいりごはん、みそしる  
ぶたにくのしょうがやき  
あおなのびたし、ヨーグルト

10日

ごはん、わかめスープ  
サクラエビのかきあげ  
ほうれんそうのおひたし  
かんフルーツ (ラ・フランス)

17日

ひやしちゅうかさば (めん、ハム、  
たまご、もやし、きゅうり、にんじん)  
ぎゅうにゅう、だいがくかぼちゃ

24日

やきうどん (うどん、ぶたにく、  
キャベツ、たけのこ、にんじん、  
ピーマン、きくらげ、かつおぶし)  
くきわかめのサラダ (くきわかめ、  
キャベツ、きゅうり)  
アップル&キャロットジュース  
くだもの (バナナ)

31日

カレーライス、ぎゅうにゅう  
にんじんのチーズサラダ  
くだもの (ラ・フランス、  
キウイ)

このキウイは、はだのし  
でつくられた「たんざわ  
レッド」です。

4日

じゅうごや

ひやしたぬき (アゲタマ、わじり、ニンジン、  
もやし、ハム、タマゴ、わかめ)、つきみだんご  
ブロッコリーのたらこマヨネーズあえ  
みかん・オレンジミックスジュース

11日

しょくパン、ぎゅうにゅう  
ポークビーンズ  
ピーマンサラダ、すだちゼリー

18日

ソフトフランスパン、たまごスープ  
しろみざかなのホワイトクリームがけ  
(ブルーベリー、マッシュルーム、シイタケ、パプリカ)  
にんじんサラダ (ニンジン、かぼちゃ、レーズン)  
しろぶどう&ほうれんそうジュース

25日

うんどうかい よび  
運動会予備日



5日

ごはん、みそしる  
チキンカツ (キャベツ、トマト)  
きゅうりのすのもの  
フルーツミックスゼリー

12日

こくとうパン、コンソメスープ  
コロッケ、イカリノグのからあげ  
(キャベツ、トマト)、とりにくのサラダ  
(トリコ、タマゴ、わじり、わかめ、パプリカ)  
みかん入りヨーグルト

19日

ナン、スープカレー (とりにく、  
たまねぎ、にんじん、ピーマン、  
あかパプリカ、なす)  
とうにゅう (いちごあじ)  
キャベツとツナのサラダ  
くだもの (なし)

26日

ピピンバ (ごはん、ぶたにく、  
こまつな、にんじん、だいずもやし)  
はるさめスープ  
じゃがいものいためもの  
ジョア (プレーン)

6日

ハヤシライス、ぎゅうにゅう  
コールスローサラダ  
かんフルーツ (あまなつみかん)

13日

げんまいごはん、みそしる  
サンマのかばやき、しおもみ  
はるさめサラダ (たまご)  
くだもの (なし)

20日

ごはん、ぶたじる  
サケのしおやき  
いんげんのしょうがあえ  
きりほしだいこんのもの  
フルーツのヨーグルトがけ  
(ヨーグルト、バナナ、パプリカ、わじり)

27日

いりこなめし、みそしる  
アジフライ (キャベツ、トマト)  
だいこんサラダ (ツナ、だいこん、  
きゅうり、にんじん)  
にまめ (うずらまめ)

★10月の給食目標: 「良い姿勢で食べよう」

★10月21日 (土) は、運動会です。

★10月25日 (水) は、運動会予備日 (授業日) です。

※ 給食はありません。

平均栄養価: 熱量 599Kcal / たんぱく質 24.4g

★あかじは、5ねんせいのリクエストです★

# 10月

久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第115号



栄養教諭 中田 秀子



給食目標:「**良い姿勢で食べよう**」

食育目標:「**“ながら食べ”はやめよう**」

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。旬のおいしい食べ物がたくさん出回るの、食べたことがない食べ物にもチャレンジしてみましょう。また、どんな形・色・味・香り・食感がするか、五感をフル活用して、よく味わいながら食べてみましょう。

目=視覚  
色・形・大きさ

耳=聴覚  
噛んだときの音

鼻=嗅覚  
におい・風味

舌=味覚  
甘味・塩味・酸味・苦味・うま味 (5つの基本味)



歯・舌=触覚  
温度・食感 (歯ごたえ・舌触り・のどごし)・辛味・えぐみ・渋味  
※辛味は痛覚、渋味は触覚、えぐみは渋味+苦味に近い感覚とされ、生理学的定義に基づく味覚には含まれません。

## 十五夜 (芋名月、中秋の名月ともいう) ~ 今年は10月4日 ~

十五夜は、旧暦の8月15日前後の満月の夜のことを言います。私たちが現在使っている新暦とは一か月ほどのズレがあり、一般的に9月中旬~10月上旬あたりを指します。十五夜は秋の満月を表すだけではなく、秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えして感謝する意味もあります。

★余談ですが・・・、十五夜の日は必ず「仏滅」だそうです★

## 団子とススキをお供えする理由

十五夜に団子をお供えする理由には諸説あり、昔は満月のことを「望月」と呼んでいたの、餅を供えるようになったという説や、中国では月餅を供える風習があり、それが日本に伝わったという説などがあります。餅が団子になったのは、団子が里芋に似ているから (中秋の名月の頃は、ちょうど里芋の収穫時期) とか、米粉で月に見立てたなどと言われています。次にススキについてですが、本来ならば月の神様の依り代 (神霊がよりつく対象物のこと。神体などを指すほか、神域を指すこともある) は稲穂なのですが、稲穂に似ているススキを代わりにしてお供えしました (稲穂をお供えする地域もあります)。ススキは切り口が鋭いことから、魔除けになるとも考えられてきました。地域によっては、お月見に飾ったススキは捨てずに、庭や水田に立てたり、軒先に吊ったりして、災いから田や家を守る風習が残っています。



## なるほど 雑学☆

### その①みかんの皮で蚊を撃退できるか?

→柑橘類の皮に含まれるシトロネールという成分は、高濃度なら蚊を殺してしまうほどの威力を持っているそうです。柑橘類の皮を十分に乾燥させたものを焼くと、煙が蚊取り線香の代わりになり (※虫除け効果)、爽やかな香りも楽しめます。※蚊取り線香と違い、燃え方が不均一なので、火事にならないように、扱いに注意してください。



### その②「和辛子」と「洋辛子」の違いは?

→和辛子の原料はオリエンタルマスタードの種、洋辛子はイエローマスタードの種です。かつて国産原料で辛子種をまかっていたころは、辛味の強いオリエンタルマスタードの種を使用していました。その後、欧米から辛味の穏やかなイエローマスタードが渡来し、区別するために古くからの辛子を「和辛子」、欧米の辛子を「洋辛子」と呼ぶようになりました。なお、辛味が強いものを和辛子、穏やかな辛味のことを洋辛子と呼ぶこともあります。

それぞれの種単独の商品よりも、ブレンドされている商品が多いです。

### その③ヨーグルトの表面に出てくる水分は?

→ヨーグルトの表面に出てくる水分は、乳清またはホエーと呼ばれる水溶液で、水溶性のビタミン、たんぱく質、ミネラルなどが豊富です。ですから、捨てずに、よくかき混ぜて食べましょう!



← この液体

### その④椎茸の学名は「江戸です」?

→椎茸の学名は、「Lentinula edodes : レンティヌラ エドデス」。1875年にイギリスから来日していた調査隊が、東京で椎茸を入手し持ち帰ったことから、「江戸の」という意味の名前が付けられたという説や、「edodimos : 食用となる」というギリシア語由来であるなど諸説あります。※余談ですが、江戸にちなんで命名された学名では「yedo」と表記されるソメイヨシノがあるそうです。



### その⑤トクホが広まったきっかけは?

→特定保健用食品、通称「トクホ」。この制度は、1991年に始まりましたが、最初の頃は認知度が低かったため、日本政府がヤクルト本社にトクホを取得するよう提案し、1998年に認可されたことから全国に広まったと言われています。※2009年9月より、トクホの許可を担当する省庁が厚生労働省から消費者庁へ移管しました。



2009.9~



【給食室からのお願い】◇ 給食費の引き落としは、毎月20日です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。◇ 11月中に欠食をする場合は、10月16日 (月) までに担任に連絡してください。