



ひとくち×モ 2025年10月



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。ただし、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体を作りましょう。

いわしのかば焼き・お月見ゼリー [A: 2日] [B: 3日]



10月4日は「いわしの日」です。いわしは背中が青いことから青魚とよばれる魚の仲間です。青魚には、DHAやEPAといった「多価不飽和脂肪酸」が多く含まれ血液をよい状態に保つ働きがあります。また、10月6日の十五夜にちなみ「お月見ゼリー」を予定しています。十五夜は、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞ながら収穫に感謝する行事です。

CaFeメニュー



今月はFe(鉄分)アップの献立です!

~Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる献立~

スパゲティボンゴレ [A: 3日] [B: 2日]



あさりには鉄分が多く含まれています。鉄分は全身に酸素を運び赤血球を作る栄養素で、成長期には特に必要とされています。不足すると貧血になります。朝なかなか起きられない、やる気が出ないという人も鉄分不足が原因かもしれません。鉄分は、あさりなどの貝類やレバー、牛肉、かつおやまぐろ、海そう類、ほうれん草などに多く含まれていますので、意識して食べるようにしましょう。

ブルーベリーゼリー [A: 8日] [B: 9日]

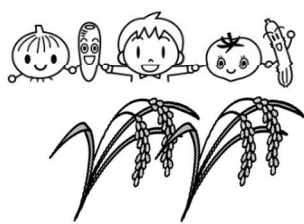


10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは、小さな粒の中にさまざまな栄養素が含まれています。鮮やかな青紫色の基となるアントシアニン、ポリフェノールの一種で目の健康維持に役立つとされています。

ごまあえ [A: 15日] [B: 16日]

ごまあえは、和食の定番料理です。ごまにしょうゆやさとうを入れて作った「和え衣」とゆでた野菜を合わせて作ります。一人当たり小学生で50g、中学生で60gの野菜を使用しています。ごまの風味で一層おいしくなっています。味わって食べてください。

さつまさんだい食育の日



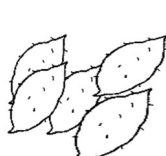
薩摩川内米ごはん・秋の味覚汁・高菜そばろ [A: 17日] [B: 20日]

田んぼでは、米の収穫時期を迎えています。給食ではひと月に2回ほど薩摩川内市内で作った「ひのひかり」という品種の米を使用しています。米作りには、多くの手間がかかります。1月から3月にかけて土作りや種もみの消毒をおこない、4月になると種もみをまいて苗を育てます。また同時に田んぼに水を引き込み、土を細かく耕して田植えの準備を進めていきます。5月になると、田植えをして収穫までには水の管理や草とりなど多くの作業を続けていきます。10月になり、やっと収穫となりますが採れる量はその年の天候に大きく左右されてしまいます。昨年の不作は記憶に新しいところです。多くの人が手間暇かけて作ってくださったお米です。感謝していただきましょう。



アップルポンチ [A: 28日] [B: 27日]

りんごがおいしい季節になりました。毎年この時期になると、生のりんごを切ってフルーツポンチに入れています。りんごの生産量は近年1位が青森県、2位が長野県、3位が岩手県となっています。りんごには食物せんいやカリウム、ポリフェノールなどが多く含まれており、イギリスでは「一日1個のりんごは医者を選ざける」ということわざがあるほどです。



かねん団子汁 [A: 29日] [B: 30日]

かねん団子汁は、鹿児島県の郷土料理です。蒸したり、ゆでたりしてつぶしたさつまいもに、かねん粉をつなぎに入れ、だし汁に落とし煮こむ団子汁です。「かねん粉」とは、さつまいものでんぷんのことです。さつまいもは、江戸時代に琉球(今の沖縄県)を経て薩摩(今の鹿児島県)に伝わりました。その後、薩摩から全国に伝わったために「さつまいも」という名で呼ばれるようになりました。

ハロウィンメニュー [A: 30日] [B: 29日]



10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、2000年以上前のヨーロッパで古代ケルト人が行っていた祭礼が起源とされています。ハロウィンといえば、かぼちゃをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」とハロウィンカラーの紫が思い浮かびます。給食では、「かぼちゃの入ったクラムチャウダー」と「紫いもパン」を計画しました。給食からもハロウィンの雰囲気を感じてください。