

10月ひとくちメモ

2026年10月
川内学校給食センター

いわしのかば焼き風【A:2日】【B:1日】



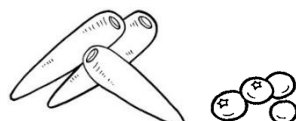
10月4日は1・0・4の語呂合わせで「いわしの日」とされています。
いわしは背中が青いことから青魚とよばれる魚の仲間です。青魚は、血液をサラサラにし、脳の働きを良くする効果があるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含むので、みなさんに食べてもらいたい食品です。
いわしの日の前に「いわしのかば焼き風」をお届けします。
魚には骨があるので、よくかんで食べましょう。

ほうれん草のごまあえ【A:8日】【B:5日】



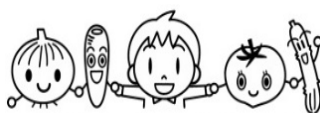
ほうれん草には、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、カリウム、食物せんいなどが、たくさん含まれています。「鼻やのどなどの粘膜を強くして病気から体を守る」「皮ふを丈夫にする」「貧血を防ぐ」「おなかのそうじをする」など、体調をよくする働きがあります。
ごまは、料理に香りをつけて、よりおいしくするとともに、セサミンという成分が含まれていて、細胞を健康にたもつ働きがあります。ごまの風味を味わいながら食べてください。

目の愛護デーメニュー【A:9日】【B:13日】



10月10日の目の愛護デーにあわせ、目の健康のために良い栄養素「ビタミンA」と「アントシアニン」をとれる献立です。星形マカロニスープに入っている「にんじん」は、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなることがあります。ブルーベリータルトに入っている「ブルーベリー」には、目のピント調節を助け、疲れ目の回復や血流改善に効果がある色素「アントシアニン」が多く含まれています。
目の愛護デーメニューを食べながら目の健康について考えてみましょう。

さつまぜんだい食育の日



さつまぜんだいまい
薩摩川内米ごはん・さつま汁・きびなごのねぎ塩だれ・ふわっといちご
【A:15日】【B:14日】

川内学校給食センターでは、毎月19日の「食育の日」に合わせ、鹿児島県の郷土料理や地場

産物を取り入れた『さつまぜんだい食育の日』を実施しています。
今月は「薩摩川内米ごはん」「さつま汁」「きびなごのねぎ塩だれ」「ふわっといちご」です。
◇「薩摩川内米」は、薩摩川内市内で育てられた米を使用しています。
◇「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理で、江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。
◇「きびなご」は薩摩川内市の魚です。きびなごは骨ごとよくかんで食べることで、成長期のみなさんにとって大切な栄養素である「カルシウム」をたくさんとることができます。
◇「ふわっといちご」は、薩摩川内市内の食品加工会社で作られています。
地元で生産された農産物や加工食品、郷土料理について考えながら食べましょう。

CaFeメニュー ～Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる一品～



磯いため【A:23日】【B:22日】

今月はCa(カルシウム)がとれる一品です!

今回の『CaFeメニュー』は、煮干しを使った炒めものです。煮干しは骨ごと食べることでカルシウムを多くとることができる食品ですが、みそ汁のだしに使用することが多く、煮干し自体を食べることは少ないのではないのでしょうか。今回は、ひじきやかťお節と一緒に甘辛い佃煮風の味付けにし、骨ごと食べられるように工夫しています。ごはんと一緒によくかんで食べてください。
この一皿で小学校では【107mg】、中学校では【134mg】のカルシウムをとることができます。

アップルポンチ【A:26日】【B:27日】



りんごには、たくさんの種類があり、味はもちろん大きさや色、形などさまざまです。世界では約15,000種類、日本には約2,000種類のりんごがあるそうです。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つぶす」ということわざがあるほどです。給食センターでは、りんごがおいしくなるこの時期に、生のりんごをカットしてアップルポンチを作ります。今回は、約70kgのりんごを使用します。

ハロウィンデザート【A:28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秋の収穫祭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」が有名です。
給食では、かぼちゃを使った「ハロウィンデザート」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。

