

10月食育だより



2022年度10月号
茨木市立西中学校 栄養士 上遠野 葉月

あきかぜ きも きせつ
秋風の気持ちのよい季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…
みなさんは何をして楽しめますか？
こんげつ ぶんかほっぴょうかい たいくたいかい ぎょうじ つづ ちから じゅうぶん はつき ふだん しょくじ
今日は、文化発表会や体育大会など、行事が続きます。力を十分に発揮できるように、普段から食事をしっかりとり、体調を整えましょう。

じゅうさんや 十三夜 (今年は10月8日)



じゅうごや あと いちど つきみ ふうしゅう
日本では、十五夜の後にもう一度、お月見をする風習があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です (今年は10月8日)。約1か月前の十五夜と並び、美しい月が見えるころです。
のち つき まめ くり
十五夜の後に月見を楽しむため、「後の月」ともいわれます。また、豆や栗がたくさんとれる季節で、豆や栗をお供えることから「豆名月」「栗名月」とも呼ばれています。
くも すきま まんげつ
今年の十五夜は、雲の隙間からきれいな満月が見えました。十三夜も月が見えるといいですね。



ポークビーンズ レシピ (～10月19日の給食より～)

(家庭用にレシピをアレンジしています)



【材料 3～4人分】

- 豚肉…200g
- 塩、こしょう…少々
- 大豆の水煮…150g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/4本
- トマト缶…1/2缶
or(トマトピューレ…大さじ3)
- *ケチャップ…大さじ2
- *ウスターソース…小さじ2
- *さとう…小さじ2
- *コンソメ顆粒…小さじ1
- *油…大さじ1
(トマトピューレを使う場合、適宜 水分を足してください)

【作り方】

- 玉ねぎ、にんじんは1cm角切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋や深めのフライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。
- 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 大豆、トマト缶を入れ、*の調味料を加えて煮る。

ひとくちメモ

- ・アメリカの家庭料理で、豚肉やベーコン、大豆や白いんげん豆をトマトと一緒に煮込んだ料理です。
- ・豚肉の代わりに、ベーコンなどでもおいしくできます。
- ・朝食のおかずとしてもおすすめです。

10月の中学校給食の予定

・10月21日(金) 短縮授業のためなし

☆給食を注文される方は、10月分のご注文のお忘れがないように、お願いいたします。



お米の収穫の季節となりました

こめ しゅうかく きせつ
田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9～10月は稲刈りの季節です。
お米についてのお話を載せています。ぜひ読んでください。



なぜ、お米が日本人の主食になったの？

「主食」とは、毎日の食事の中心となる食べ物のことです。世界では、米や麦、いも類、トウモロコシ、バナナなどが主食として食べられています。それぞれの国の主食は、その土地で栽培するのに適した作物が長い間に定着してきたものです。日本は、比較的雨が少なく、夏に気温が高いという気候が米づくりに向いていることから、米が主食になっています。また、お米は毎年安定した収穫が得られ、長い間保存することができるので、収穫が少ない時も保存したものを食べられます。

すぐれたエネルギー源になる

たくさん貯蔵でき、
長く貯蔵できるため、
いつでも食べられる

炭水化物やたんぱく質を含み、
栄養価が高い

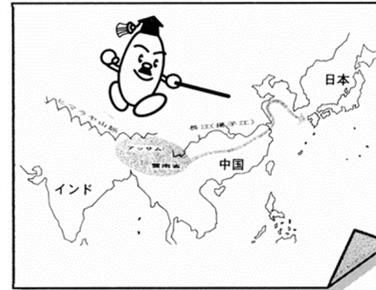
粉にする必要がなく
粒のまま食べられる

腹持ちがよい

価格が安くて経済的



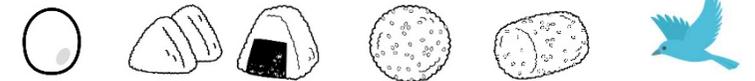
どのようにして伝わったのかな？



米づくりの起源には諸説ありますが、7000年くらい前にインドのアッサム地方・中国の雲南から始まったという説があります。ここは今でいうネパール・ Bangladesh ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域です。
日本には弥生時代前期 (今から約2000年前) に伝わってきたといわれ、北九州地方を中心に、200年くらいで東北地方まで広がっていきました。

☆クイズ☆今から約1000年前(平安時代)に書かれた「源氏物語」というお話に、「鳥の子」というおにぎりが登場します。どんな形のおにぎりでしょう？

- ① たまご形 ② 三角形 ③ 鳥の形



① たまご形

紫式部が書いた「源氏物語」には、主人公の光源氏がたまご形のおにぎり「鳥の子」を家来にふるまう場面が出てきます。また平安時代のおにぎりは「屯食」とも呼ばれていて、味がついていないもち米のおにぎり、細長いたまご形をしていました。戦国時代から梅干し入りのおにぎりが広まり、兵隊が戦の時ににおにぎりを腰につけて戦い、お弁当のようにして食べていたといわれています。

今では、いろいろな具や味のおにぎりが食べられるようになりました。自分で工夫して作ってみるのもいいですね。