



10月食育だより

令和2年10月分
平川市学校給食センター

あさゆう すず 朝 夕 涼 しく なり、あき 秋 が 深 ま っ て き ま し た。10月 は 1年 の 中 で も 過 ぎ し や す い 気 候 だ が、日 中 と 夜 の 気 温 差 が 大 き く な る の で、服 装 に よ る 体 温 調 節 が 必 要 で す。こ れ か ら 冬 に か け て イ ン フ ル エ ン ザ も 出 始 め ま す。手 洗 い ・ う が い を し っ か り し、食 事 か ら 栄 養 を し っ か り と り ま し ゃ う。

つきみ お月見しませんか？

あき 秋 と い え ば、じゅうごや 十 五 夜 と じゅうさんや 十 三 夜 が あ り ま す。季 節 の 野 菜 や 果 物、お 団 子 な ど を お 供 え し、す す き を か ざ っ て、美 し い 月 を な が め て 農 作 物 の 収 穫 に 感 謝 し ま す。旧 曆 (昔 の 曆) で 行 う た め、毎 年 違 う 日 に な り ま す が、昔 か ら 秋 の 行 事 と し て 親 し ま れ て き ま し た。



ねん 2020年 の
じゅうごや 十五夜 は 10月 1日
じゅうさんや 十三夜 は 10月 29日



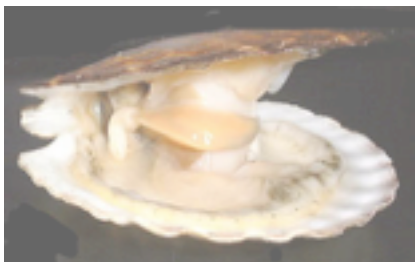
がつついたち もく じゅうごや 10月1日(木)十五夜メニュー

くり 栗 ご は ん、しのだに 信 田 煮、おひたし、いものこ汁、
つきみ 団 子、だんご 牛 乳



わん むつ湾ほたて

ぜんこくせいさんりょう 第 2 位 を 誇る 青 森 ほ た て は、しもきた 下 北 半 島 と つがる 津 軽 半 島 に 囲 ま れ た む つ 湾 で 育 ち ま す。北 国 の 冷 涼 な 気 象 条 件 と 湾 特 有 の 穏 や か さ は、育 成 に 適 し た 環 境 と な っ て い る た め、品 質 ・ 味 と も に 優 れ た ほ た て が 生 産 さ れ て い ま す。



10月19日(月)に無償提供されます

ていきょう 提 供 さ れ る ほ た て は、かいばしらみずに 貝 柱 水 煮 と そ の だ し を 使 い、じもと 地 元 の 大 根 や ご ぼ う、椎 茸 と わ か め で う ま 味 を プ ラ ス し た、ほ た て の 風 味 豊 か な ス ー プ に し ま す。かつお の だ し と 合 わ せ る こ と で、う す 味 で も お い し く 食 べ ら れ る よ う に 工 夫 し て い ま す。

10月19日(月)のメニュー

にくだんご ご は ん、きんぴら 肉 団 子
にくいた わふう み ず の 肉 炒 め、和 風 ほ た て
かいばしら 貝 柱 ス ー プ、だんご 牛 乳

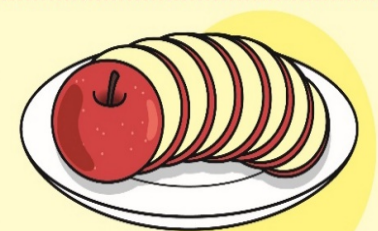


りんご

りんご は 平 川 市 の 名 産 品 で、私 た ち に は と て も な じ み の あ る 果 物 で す。りんご は、約 4000年 前 に は 栽 培 さ れ て い た と い わ れ る ほ ど、と て も 古 い 歴 史 を も ち、日 本 に は 明 治 4 (1871) 年 に ア メ リ カ か ら 渡 り、各 地 で 栽 培 が 始 ま り ま し た。現 在、日 本 で は 約 2,000品 種 も の り ん ご が 栽 培 さ れ て い ま す。一 番 人 気 は 「ふじ」 で す。

主な産地はわが青森県で、2位以降に長野県、岩手県、山形県と続きます(農林水産省「令和元年産りんごの結果樹面積、収穫量及び出荷量」)。旬は秋から冬にかけて。

りんごは、食物繊維やカリウム、ポリフェノール類などを豊富に含んでおり、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。切り口が茶色くなるのは、ポリフェノールが空気中の酸素と結び付くため、レモン汁や塩水、砂糖水などに漬けることで、色が変わるのを防ぐことができます。



皮にも栄養が豊富! 輪切りにすると、皮を気にせず食べられます。

こんげつ 今 月 は 26日 (月) に 「トキ」 が 登 場 し ま す。