

10月給食だより

はちじょうまちきゅうしょくセンター 栄養士 すずきたまよ 鈴木瑞代



はちじょうしま すこ すず あき どくしょ あき げいじゆつ あき
八丈島も、少し涼しくなり、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして、
“天高く馬肥ゆる秋” 食欲の秋到来です。実りの秋を迎え、給食でも秋の味覚を使った
献立を取り入れます。



★旬の食べものを知ろう！～秋が旬の食べもの～★

旬とは・・・①食べものの収穫量が一番多いとき。②食べものが最もおいしいとき。

みなさんは、秋が旬の食べものをいくつ知っていますか？10月の給食に出てくる、秋が旬の食べものをいくつか紹介します。

★さんま



さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れをよくしたり、頭のはたらきをよくしたりします。

★さつまいも



便秘を予防する食物繊維がたっぷりです。
八丈島では、焼酎やきんぼしに加工されます。

★きのこ

人工栽培によって、今では1年中食べられますが、本来は秋が旬です。



★くり



栗がたっぷり入った栗ご飯は、秋ならではの味覚です。おいしいですが、高カロリーなので、食べすぎに注意しましょう。

その他にも、りんご、かき等も、秋が旬の食べものです。また、八丈島でたくさん栽培されている里芋も、これからが旬です。



じゅうごや はなし ～十五夜のお話～

十五夜は毎年9月である事が多いですが、2017年は10月4日(水)が十五夜です。
今ではお月見をする日としておなじみの「十五夜」は、昔の暦で毎月15日のこと。昔は月の満ち欠けをもとに暦が作られていたため、15日の夜は決まって満月になりました。その満月の中でも旧暦8月15日の満月は特に美しいとされ、奈良～平安時代の貴族たちは、この夜に月見の会を開くようになったのです。これを「中秋の名月」といい、行事が庶民に広がると、月見だんごや収穫期を迎える里芋がお供えされるようになりました。お月見は、農耕の収穫儀礼とも結びついており、満月に豊作を感謝し、稲穂に見立てた薄穂や里芋、その時に収穫された農作物をお供えするため、中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれるようになりました。

10月4日(水)の献立は、十五夜を意識し、里芋やさつまいも、りんごなど、秋に収穫される食材をたっぷり使った献立です。10月4日(水)当日は、八丈島でもお月見が出来ると良いですね。



<お知らせ> ※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。
ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>