

＊給食だより＊ 10月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

残暑が厳しい9月が終わり、少しずつ秋の風を感じられるようになりました。秋のおいしい食べものも続々と出てきました。食べものや行事など、秋を楽しんで過ごしてほしいと思います。ただ、気温差で体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を送り、体調をととのえましょう。

秋を楽しむ行事・・・お月見！（今年の十五夜は10月6日）

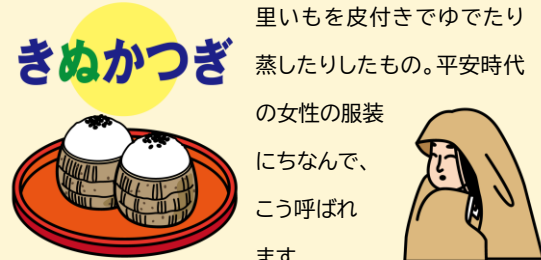
昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月 15 日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

十五夜の行事食



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。



きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

2-1の教室訪問時に、『酢鶏』の作り方をリクエストされたので、レシピを紹介します。

鶏もも（角切り）・ 250 g
でんぶん・・・大3
揚げ油・・・適量
たけのこ水煮・・・50 g
人参（いちょう切）中1／4本（50 g）
玉ねぎ（角切り）・ 中1／3本（80 g）
ピーマン（角切り）・ 1・1／2個（50 g）

炒め油・・・小1
酢・・・小2
砂糖・・・大1
ケチャップ・・・大1
みりん・・・小1／2
酒・・・小1
水・・・大2

【つくり方】（3～4人分）

- ① 人参・玉ねぎ・ピーマンを素揚げしておく。
- ② 鶏肉にでんぶんをまぶして揚げる。
- ③ 油を熱し、たけのこを炒める。
- ④ 調味して、酸味をとばし、素揚げした①と②を合わせる。



野菜の素揚げが難しい場合は・・・人参と玉ねぎを電子レンジで600w3分程度加熱しておいて、油でたけのことピーマンをさっと炒めた中に加えます。酸味を飛ばした調味料の中に野菜と肉をもどして合わせると、時短になります。