



# 10月のこんだてだより



秋はさわやかな実りの季節です。給食でも、さつまいも、りんご、さば、さんま、きのこなどの旬の食材がたくさん登場します。収穫の喜びと秋の味覚を楽しみ、食欲の秋を満喫しましょう。

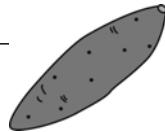
## 旬の味覚

### さんま



秋のさんまは、脂がのって、最もおいしい季節です。さんまには、DHA（ドコサヘン酸）やEPA（エイサヘン酸）という脂肪酸が多く、血液をサラサラにし、生活習慣病の予防にもなります。また、DHAには脳の働きを活性化させる効果もあるといわれています。

### さつまいも



焼きいもやお菓子などにも大活躍のさつまいもは、秋の味覚の代名詞です。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分でんぷんは、エネルギー源となり、食物繊維も多く便秘解消にも効果的です。

## 新献立の紹介



### ☆あんかけ揚げ出し豆腐

揚げ出し豆腐に鶏ひき肉や、たまねぎ、いんげんの入ったあんをかけています。とろみがあり、冷めにくく食べやすいです。

### ☆小松菜ときのこのマヨじゃこ炒め

旬のきのこがたっぷり入っています。小松菜としめじ、エリンギ、たまねぎ、ハム、ちりめんじゃこを炒め、マヨネーズ、塩、こしょう、しょうゆで味付けをしました。

～今月のビーフシチューは、島根県産和牛肉を使用します～

今回のビーフシチューには、島根県の「県産牛肉を活用した学校給食緊急提供事業」により、学校給食に無償提供された「しまね和牛」を使っています。この事業は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県産牛肉の消費拡大や、県内の畜産業を理解してもらうために実施されています。島根県で育ったおいしい牛肉を味わってくださいね。



今月の味めぐりは松江市の友好都市・ニューオーリンズ（アメリカ）です

### ◇ガンボスープ

ニューオーリンズの伝統的な家庭料理のひとつで、ガンボというのはフランス語でオクラを意味します。チリパウダーのスパイスが効いた、とろみのある具だくさんのスープです。ごはんにかけて食べてください。

### ◇星型チーズのサラダ

アメリカ合衆国の国旗の星をイメージして星型チーズを入れました。また、ニューオーリンズでは、世界三大カーニバルに数えられる「マルティグラ」というお祭りがあり、お祭りの間はマルティグラカラーと呼ばれる、紫、金、緑の3色に街がそまります。この3色をイメージして、紫キャベツ、黄ピーマン、きゅうりを入れました。

## 10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。



皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて！  
寝る前には使わないこと



### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」を多く含む食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



キンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



## 絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう！ ～10月27日から11月9日は「読書週間」です～

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな？」と思ったことはありませんか？秋の読書週間にちなんで、絵本『おだんごスープ』が登場するスープを給食に取り入れました。さて、どんなスープなのか、お楽しみに！



### 『おだんごスープ』（偕成社）

角野 栄子 文 / 市川 梨美 絵

おばあさんが死んでしまって、一人ぼっちになってしまったおじいさんは、なにをやる元気もありませんでした。でもある日、おばあさんが作ってくれた「おだんごスープ」が飲みたくなりました。おばあさんの歌を思い出しながら、おじいさんはスープ作りを始めます。いい香りに誘われて、おじいさんの家に、次々とお客様がやってきます。

この絵本の作者、角野栄子さんは2018年に国際アンデルセン賞・作家賞を受賞されました。「サラダでげんき」「魔女の宅急便」「おばけのアッチシリーズ」などたくさんのお本を書いておられます。読書の秋に、角野さんの他の作品も読んでみませんか。

### □ 市立中央図書館から □

本を読むと、知らないことが分かったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考えるきっかけになったりすることもあります。

バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさんのお本がみなさんを待っています。

すてきな本との出会いがありますように！

9/26(土)～11/26(木)まで松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、おいしい食べ物が登場する本と角野栄子さんの本の展示をします。ぜひ見に来てくださいね♪