

10月給食だより

さいたま市立植水中学校
令和3年度 No.5

朝夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。

旬の食べ物は、一年のうちでもっとも味もよく栄養価も高くなっています。昔の人は、季節ごとに旬の食べ物を食べることで体調をととのえ、健康を維持してきました。旬の味が元気の素、実りの秋を大いに楽しみたいですね。

いよいよ新米の季節です！

給食では、9月中旬から地元でとれた新米コシヒカリが登場しています。本校では植水と馬宮の農家さんから精米したてのお米を都度とどけてもらっています。西区のお米は、農薬や化学肥料をなるべく使わないようにして作られています。また、近くを流れる荒川からきれいな水が届くのでとても美味しいといわれています。

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。

この時季は米が収穫され、新米が出回る季節ですので、ぜひ味わってみてください。

10月の給食紹介

○10月11日（月）は、前日の目の愛護デーにちなんだ給食です。数字の10と10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから定められました。そこで、この日は目の疲れを防ぐ働きのあるブルーベリーをつかったブルーベリーマフィンを作ります。

○10月18日（月）は、十三夜です。十五夜から約一か月後にめぐってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされてきました。どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」といい縁起がよくないとされ、どちらも同じ庭で見る風習がありました。十五夜は「芋名月」と呼ばれるのに対し、十三夜はこの時期に収穫された栗や枝豆を供えることから、「栗名月」や「豆名月」ともよばれています。給食では栗が入り見た目も栗そっくりの焼き栗コロッケや和え物に枝豆を入れて出します。

○10月28日（木）は、翌日の合唱祭を応援して、のどにいいといわれている食材（大根、はちみつ）を使ったのどうる献立です。メインはたっぷりの大根おろしとツナを入れた和風スパゲティです。はちみつレモンゼリーは6月に出して好評だったので再登場しました！

みたらしだんご（9/21の献立より）

【材料】4人分

白玉 25～30個

A
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
水 大さじ1
水溶き片栗粉 片栗粉小さじ1と水小さじ1をあわせる

【作り方】

- ① 白玉は浮き上がってくるまで茹でて水冷する。
- ② Aの砂糖～水までを煮立てて、火をとめ水溶き片栗粉を加えてよくまぜる。
- ③ ②をもう一度火にかけて沸騰させる。
- ④ ①と③を和える。



- ・十五夜のお供え団子にちなんで作りました。
- ・とろみのついた甘いゆしがからみ、よく食べていました！
一人6～7個ほど付きましたか残りはほとんどなかったです。