

10月 きゅうしょくだより

令和4年度 10月号 志木市立志木第二小学校

朝晩は涼しくなり秋の訪れを感じます。「実りの秋」「収穫の秋」「食欲の秋」秋は食べ物がおいしくなる季節です。給食でもサツマイモやきのこなど秋の食材を使用していきます。「スポーツの秋」や「芸術の秋」も楽しみながら、爽やかな季節を元気に過ごしましょう。



十五夜の次は「十三夜」



十三夜とは、旧暦の9月13日頃の夜のことで、十五夜以外にその日もお月見をする風習があります。

十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月」と呼ぶのに対し、どちらか一方しかお月見をしないことを「片月見」「片見月」と言い、縁起が悪いという言い伝えがあります。

十三夜にちなんで13個の月見団子を供えるとよいそうです。また、栗や豆の収穫を祝う「栗名月」「豆名月」という別名もあるので、給食では1日早い10月7日に栗ご飯と黒蜜きな粉餅を予定しています。



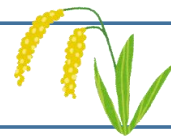
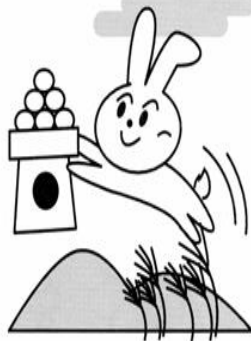
中秋の名月

昔の暦、旧暦では、7月・8月・9月が秋の季節にあたり、旧暦の8月15日は、その真ん中なので「中秋」といいました。空気も澄み、1年で1番月が美しく見える季節であることから、この日の月を「中秋の名月」と呼びます。ちょうど秋の収穫が始まる時期にあたるので、それを祝う農耕行事の1つとして、団子や里芋、栗など、その年にとれた初ものを供えてお月見をしました。

今年の十五夜（9月10日）…月見団子や里芋

〓 十三夜（10月8日）…月見団子や栗、豆類

を使う料理を食べると良いと言われています。



新米の季節です

お米は乾物の仲間と思われがちですが、精米されたお米は“生鮮食品”です。

鮮度が大切なため、精米日が新しい方がよりおいしいとされています。おいしく食べられる期間の目安は、精米してから2週間から1か月程度です。買うときは量を調整しながらなるべく早めに食べることがおすすめです。

お米は酸素と湿気に加え、高温の環境が苦手です。場所に余裕がある場合、買ってきたお米は小分けにし、密封できるポリ袋か容器に移し替え、冷蔵庫（野菜室）で保管しましょう。

冷蔵庫内のスペースに余裕がなくてもペットボトルなどの密閉できる容器に移し替えるだけでもOKです。ビニール袋は空気を通す小さな穴が開いているので、そのまま保管すると酸素や湿気、匂いを通してしまいます。

精米されたお米はもみやぬかが取り除かれ、いわば丸裸の状態です。においを吸収しやすいので、においの強いものの近くに置くのは避けてください。

学校給食では10月から宗岡産コシヒカリの新米を使います！



レシピ紹介



秋はきのこが旬です。二小では9月28日にえのきを使って手作りなめたけを給食で出しました。旬のきのこを使ったごはんのお供を紹介します。

【3人分 分量】

- えのきたけ 1/2袋
- 砂糖 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1強
- 酒 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ1強
- 酢 小さじ1弱

【作り方】

- ①えのきたけは石づきを取り、1/3の長さに切り割しておく。
- ②酢以外の調味料を鍋に入れ、①のえのきも入れる。中火で5分程度煮る。
- ③ぬめりが出てきたら酢を加えさらに煮る。ある程度水分がなくなれば完成！