



# 給食だより

令和5年10月

都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人



秋もたけなわです。天候に恵まれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。食事と運動のどちらが欠けても、丈夫な体をつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よく体を動かしましょう。

さて、秋といえば、「収穫の秋」。この時期、「旬」の食材を紹介します。



## さつまいも



沖縄では「からいも」、鹿児島では「琉球いも」、関東では「さつまいも」と呼ばれています。

さつまいもには「でんぷん」がたくさん含まれており、力がもりもり湧いてきますよ。

又、「でんぷん」の他、ビタミンCやカリウムもたくさん含まれています。

骨を丈夫にするビタミンDを多く含みます。買って来た椎茸を1時間天日干しするだけで、更にビタミンDを増やすことができます。生ものは淡味で、干したものは香りが高いです。

## しいたけ



## 栗



栗は、アメリカ、ヨーロッパ、北アフリカ、そしてアジアの国々で採れます。栗は焼いたり、蒸したりして食べる他、皮をむいて日に干して「カチグリ」にします。

昔はさむらいが戦に出るときは勝つようと、持参した「カチグリ」を必ず食べました。



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ない所で作られる果物です。ビタミンは少ないけれど、「ペクチン」という水溶性食物繊維がたくさん含まれているため、おなかの調子が良くなると言われています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにすると美味しいです！

## りんご



## 「十三夜」



旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ「十五夜」と「十三夜」といわれています。

お月見には、すすきやお団子が供えられます。又、十五夜には里いも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」・「豆名月」ともいわれています。

お団子は丸い形の他、関西などでは先がとがった形の団子を供えられています。又、どちらかひとつだけ月見をすると「片見月」といって、昔から縁起が良くないとされ、両方の月見を行うのが習わしです。

今年は27日が「十三夜」。これにちなみ、27日に「お月見団子みたらしあん」が登場します。

