

# 浜通り ハロウィン (かぼちゃのスープ)



〈献立のねらい：ハロウィンについて知ろう〉

(中学校)

10月

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
バターロールパン	バターロールパン	70		牛乳	22	<b>ハムカツ</b> ① 小麦粉、卵でバター液をつくり、ハムにからませ、パン粉をつける。 ② 170度の油で5分揚げる。 <b>枝豆とウィンナーのソテー</b> ① えだまめ、コーンは、ポイルする。 ② バターでウィンナーを炒める。枝豆、コーンを加える。塩、こしょうで味をつける。 <b>かぼちゃのスープ</b> ① たまねぎは薄切り、かぼちゃは2cmの角切りにする。 ② 小麦粉とバターでホワイトルウをつくり、お湯(ルウ用)とかぼちゃペーストを加えてミキサーにかける。 ③ 釜に油を熱し、鶏肉、たまねぎを炒め、かぼちゃと水を入れて煮る。 ④ 材料に火が通ったら、牛乳、②を入れて煮込み、コンソメ、塩、こしょうで味をつける。
牛乳	牛乳	206		食塩	0.6	
ハムカツ	ロースハム	40		こしょう	0.02	
	薄力粉	3.2		コンソメ	0.9	
	鶏卵	2.2		米ぬか油	1	
	パン粉	6.4		水	80	
	大豆油(揚げ油)	3.6		りんご	りんご	
枝豆とウィンナーのソテー	むきえだまめ(冷)	30				
	ウィンナーソーセージ	22				
	とうもろこし(冷)	20				
	食塩	0.1				
	こしょう	0.04				
かぼちゃのスープ	無塩バター	1				
	鶏むね肉(皮なし)	15				
	たまねぎ	24				
	西洋かぼちゃ	27				
	かぼちゃペースト	30				
	薄力粉	6				
	無塩バター	6				
	水(ルウ溶き用)	30				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
ホワイトルウは、弱火でバターを溶かし、小麦粉を加えて炒めます。ルウをすくったときに、さらさらと落ちてくるようになったら、火を止めます。バターと小麦粉を同量にするのが、だまにさせないコツです。出来上がりは、濃度の薄いさらさらのスープです。	エネルギー	969 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	1.00 mg
	たんぱく質	40.0 g	ビタミンC	39 mg
	脂質	49.1 g	食物繊維	9.1 g
	カルシウム	378 mg	食塩	3.5 g
	鉄	3.0 mg	マグネシウム	103 mg
	ビタミンA	322 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB <sub>1</sub>	1.20 mg		

## 特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

### 「ハロウィンのはじめり」

二千年以上前、古くから北ヨーロッパに住んでいたケルトの人々は、季節の変わり目ごとに神々のために祭りを行っていました。大きな祭りは、夏至、冬至、春分、秋分の1年に4回やってきて、それぞれの間にも大事な行事がありました。ケルトでは、1日は朝からではなく、夜から始まると考えられていたので、祭りごとは前夜から始められました。秋の終わりと冬の始まりを告げる祭りのサムハイン（11月1日）が「ハロウィン」のはじめりだといわれています。

### 「名前の由来」

キリスト教が西暦313年にローマ帝国で公認され、各地に広まるとケルトの祭りに様々な変化がおこりました。キリスト教には、諸聖人の日という記念日があり、「オールハロウズ」や「ハロウマス」と呼ばれています。この記念日とサムハインの祭りがまじり、ハロウィンになったと考えられています。

### 「ハロウィンの仮装」

サムハインの夜は、その年に死んだ人の霊があの世界へ旅立つとされ、家族は食べものと飲みものを用意し、霊が道に迷わないようにろうそくを灯しました。また、この世とあの世の境があいまいになって霊が帰ってくるともいわれました。同時に妖精や自然界のあらゆる靈魂も現れると信じられていました。ハロウィンの夜に外出するときは、さまざまの霊に出会ったとき、霊をだますために変装をしました。これがハロウィンの仮装のはじめりだといわれています。

### 「ジャック・オー・ランタン」

ハロウィンがアメリカに急激に広まったのは19世紀ごろで、アイルランドやスコットランドから移民が増えた時期です。ジャック・オー・ランタンの起源は、数百年前のアイルランドにさかのぼります。「かぶ」や「てんさい」など大きな野菜をくりぬいて、グロテスクな顔を彫り中にろうそくを入れて火を灯しました。ジャック・オー・ランタンは、ハロウィンの夜に現れる悪い霊を追い払い、祖先の霊を家族のもとへ導くと信じられていました。日本でいうとお盆に行く「送り火」や「迎え火」に似ています。ジャック・オー・ランタンがアメリカに広まると、かぶやてんさいに代わって「かぼちゃ」が使われるようになりました。これは、かぼちゃは他の野菜よりも彫りやすく、アメリカで手に入りやすかったためといわれています。



ハロウィン用掲示（例）

〈「マイ・ヴィンテージ・ハロウィン」(マリオン・ポール 株式会社グラフィック社) 2015年8月〉

〈「いわきの年中行事なぜなぜ」(岩崎敏夫 はましん企画) 1978年11月〉

## 給食の時間における食に関する指導 テーマ「ハロウィンの食べものと占いゲームについて知ろう」

りんごやくるみなどのナッツ類は、食べもの以外にも重要な役割をもっています。

ハロウィンの儀式や迷信は、長い時間の中で形を変えながら伝えられ、やがて占いに姿を変えていきました。

### 「りんご食い競争」

最も古いりんごのゲームの一つで、今も世界各地で行われています。水を張ったたらいにりんごをたくさん浮かべて、手を使わずに口でりんごをくわえるというものです。何人かで同時にやる時は、最初にりんごをとった人が一番に結婚するといわれます。りんごを横に倒して切ると芯の断面は五角形の星形をしています。ケルトでは五角形は豊作と繁栄のシンボルでした。りんごを使って将来の結婚相手を占うのは、そこから来ているのかもしれませんが。



りんご（豊作と繁栄のシンボル）

### 「くるみのボート」

半分に分ったくるみの殻を、参加者が一つずつ選び、水を張ったたらいに浮かべて小さなキャンドルをのせて火をつけます。それぞれのボートの動きで未来を占うというものです。

日本においても同じように食べもので占いをする風習がありました。節分の日、大豆を使ってその年の農作物の出来不出来を占うのです。言葉や文化が異なっても共通するものがあるというのは、とても興味深いですね。

〈「マイ・ヴィンテージ・ハロウィン」(マリオン・ポール 株式会社グラフィック社) 2015年8月〉

〈「いわきの年中行事なぜなぜ」(岩崎敏夫はましん企画) 1978年11月〉

## 放送資料

10月31日は「ハロウィン」です。みなさんは、ハロウィンがどんなお祭りか知っていますか。今では、いろいろな国で行われていますが、もともとは北ヨーロッパから始まったそうです。大昔、北ヨーロッパに住んでいたケルトの人々は、秋から冬の季節がかわる時期に死者がこの世に戻ってくると信じられていました。死者の霊をなぐさめるために収穫した作物を供え、祭りを行ったのです。これを「サムハイン」と言っていました。この祭りがハロウィンのはじめりといわれており、さらに長い歴史の中でキリスト教の祭りが混ざり、今のようなハロウィンになりました。また、ハロウィンでは「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれるかぼちゃをくりぬいて顔を彫り、ろうそくを入れて火をともします。ハロウィンの祭りでは占いゲームも行われ、りんごを使った占いゲームは今も世界各地で行われています。

給食では、ジャック・オー・ランタンで使用するかぼちゃを使ったスープと占いゲームでアイテムになるりんごの組み合わせにしました。  
〈給食ニュース〉(少年写真新聞社) 2016年10月号

# 中通り 目の愛護デー (かぼちゃのポタージュ)



〈 献立のねらい：目に良い食材を食べよう 〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
コッペパン	コッペパン	80		パセリ	1	<b>照り焼きチキン</b> ① 調味料で下味をつけた鶏肉をオーブンで焼く。 <b>ビタミンAたっぷりサラダ</b> ① もやし、2cmに切ったほうれんそう、千切りにしたにんじんをゆでて冷却する。 ② ①にコーンと調味料を入れて和える。 <b>かぼちゃのポタージュ</b> ① にんじん、たまねぎを千切りにする。かぼちゃは角切りにする。パセリはみじん切りにする。 ② ベーコンを白ワインで炒る。にんじんとたまねぎも加えて炒める。水を入れてやわらかくなるまで煮る。 ③ かぼちゃを入れる。適度にやわらかくなったらかぼちゃペーストとベシャメルソース、牛乳、調味料を入れる。仕上げに、パセリ、バター、白ワインを入れる。
牛乳	牛乳	206		食塩	0.3	
ジャム	ブルーベリージャム	15		こしょう	0.04	
照り焼きチキン	鶏もも肉(皮なし)	50		有塩バター	0.5	
	こいくちしょうゆ	3		ベシャメルソース	10	
	本みりん	1.5		牛乳	10	
	三温糖	1		白ワイン	1	
ビタミンA たっぷりサ ラダ	清酒	1		かぼちゃペースト	15	
	ほうれんそう	30		水	90	
	にんじん	5				
	りよくとうもやし	15				
	ホールコーン(缶)	10				
	うすくちしょうゆ	2				
かぼちゃの ポタージュ	米酢	1.5				
	米ぬか油	1.5				
	ベーコン	10				
	白ワイン	1				
	にんじん	15				
	たまねぎ	40				
	西洋かぼちゃ	40				

### 献立のポイント

目の粘膜を丈夫にするビタミンAを摂取できるように、鶏肉や緑黄色野菜を取り入れた献立です。

目に良いとされるブルーベリーはジャムの他、ゼリー、ドライフルーツなどでもあるので献立によって組み合わせを変えられます。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	821 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	1.00 mg
たんぱく質	32.1 g	ビタミンC	36 mg
脂質	28.5 g	食物繊維	6.7 g
カルシウム	347 mg	食塩	3.4 g
鉄	2.9 mg	マグネシウム	98 mg
ビタミンA	740 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.97 mg		

## 特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



10月10日は「目の愛護デー」です。

これは、10. 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからです。目の愛護デーの歴史は深く、60年以上の歴史があります。

1931年（昭和6年）に失明予防の運動として、10月10日を「視力保存デー」と定め、中央盲人福祉協会主催、内務省、文部省の後援で毎年活動を始めたのがきっかけです。そして、1938年（昭和13年）から1944年（昭和19年）までは、9月18日を「目の記念日」としていましたが、1947年（昭和22年）に再び10月10日を「目の愛護デー」と決めました。

目の愛護デーでは、現在、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされたり、目の関連企業や団体がイベントを開催したりしています。

## 給食の時間における食に関する指導 テーマ「目に良い栄養素について知ろう」



目の健康を保つためには、ビタミンAの摂取が必要不可欠です。ビタミンAが不足すると暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」という病気になってしまうことがあります。また、ビタミンAには、粘膜や皮膚を丈夫にする働きもあります。十分に摂取できていないと皮膚が乾燥したり細菌などに感染しやすくなったりしてしまいます。

ビタミンAは、鶏肉、レバー、チーズ、うなぎなどの動物性の食品の他、かぼちゃ、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油脂と一緒にとると吸収率が高まります。

また、目に良いとされているブルーベリーには「アントシアニン」という栄養素が多く含まれています。アントシアニンは、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保つ働きをします。アントシアニンはブルーベリーの他、黒豆や黒米にも多く含まれています。

## 放送資料

みなさん、こんにちは。これから「目の愛護デー献立」についてお話をします。

10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10. 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからです。目の健康を保つためには、ビタミンAの摂取が必要不可欠です。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」という病気になってしまうことがあります。

今日は、みなさんの目の健康を願って、ビタミンAをたっぷり使った料理を作りました。主菜の鶏肉や、サラダのほうれん草、スープのかぼちゃにはビタミンAが多く入っています。また、目の健康に良いとされているブルーベリージャムも組み合わせました。ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」は目の粘膜を潤して網膜を健康に保ちます。残さず食べて目の健康を保ちましょう。

# 会津 目の愛護デー (ブルーベリータルト)



〈 献立のねらい：目の愛護デーについて知ろう 〉

(小学校)

10月

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
さつまいもごはん	精白米	70	ブルーベリータルト	中華スープストック	0.6	<b>さつまいもごはん</b> ① さつまいもはサイの目に切る。 ② 鍋にさつまいもと調味料を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ③ 炊きあがったごはんに混ぜ、最後に黒ごまを散らす。
	さつまいも	15		水	120	
	こいくちしょうゆ	4		タルトカップ	15	
	三温糖	1		ヨーグルト(加糖)	10	
	本みりん	1		ホイップクリーム	10	
	黒いりごま	0.2		ブルーベリー(冷)	7	
牛乳	牛乳	206				<b>チキンレバーナゲット</b> ① 冷凍のまま揚げる。 <b>三色おひたし</b> ① にんじんは千切りにし、その他の材料と一緒に加熱し、冷却する。 ② 調味料で味を調える。 <b>わかめスープ</b> ① 豆腐はサイの目、たまねぎは3mm、にんじんは千切りにする。きくらはもどしておく。 ② 材料を煮て、調味料で味を調える。 <b>ブルーベリータルト</b> ① ヨーグルトとホイップクリームを混ぜる。 ② タルトカップに①を入れ、上にブルーベリーをのせる。
チキンレバーナゲット	チキンナゲット(冷)	40				
	米ぬか油(揚げ油)	4				
三色おひたし	ほうれんそう(冷)	20				
	りよくとうもやし	20				
	にんじん	10				
	こいくちしょうゆ	3				
	三温糖	1				
わかめスープ	乾燥わかめ	0.5				
	木綿豆腐	15				
	たまねぎ	20				
	にんじん	10				
	乾きくらげ	0.3				
	こいくちしょうゆ	3				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
目に良いといわれる、ビタミンAやアントシアニンが多く含まれている食材を取り入れました。 デザートの手作りが難しい施設では、フルーツヨーグルトにブルーベリーを使用するのもお勧めです。	エネルギー	666 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.54 mg
	たんぱく質	23.1 g	ビタミンC	8 mg
	脂質	22.9 g	食物繊維	3.2 g
	カルシウム	321 mg	食塩	2.5 g
	鉄	2.1 mg	マグネシウム	85 mg
	ビタミンA	665 μgRE	亜鉛	2.4 mg
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.30 mg		

## 特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

### 10月10日は「目の愛護デー」

「10」という数字を縦にすると、「1」がまゆ毛で「0」が瞳に見える事からこの日が選ばれたといわれています。目の愛護デーの歴史は古く、昭和6年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定められました。その後、1938年に「目の記念日」と名前が変わり、戦後1947年に現在のような「目の愛護デー」という名前になり、毎年目の健康に関する活動が行われています。

いつまでも健康な目を保つための食生活にポイントは、目の網膜や視神経を健康に保つとされるDHAが含まれる青魚や疲れ目の予防をするといわれるアントシアニンが含まれるブルーベリーやぶどう、黒米、紫芋、なすをとることです。



## 給食の時間における食に関する指導 テーマ「目の愛護デーについて知ろう」

10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康には日頃の生活や姿勢が大切ですが、実は食べものも関係があります。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養素です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも「ビタミンA」が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や薄暗いところで見えにくくなったり、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状が起こることがあります。



10月

## 放送資料

10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは、目にいい生活をしていますか？睡眠不足やテレビやゲームの見過ぎの他にも、実は食べものも目の健康に関係があるといわれています。

きょうの給食では、目に良いと言われるビタミンAがたっぷり含まれたにんじんやほうれんそうを使った「三色おひたし」や、アントシアニンが多く含まれている「ブルーベリータルト」が登場します。

睡眠時間をたっぷり取ったり、テレビやゲームの時間を決めて少なくし目を休める事も大切ですが、ビタミンAが多く含まれている色のこい野菜や、アントシアニンが多く含まれているブルーベリーやなすを食べるなど、これを機会に食べものにも気をつけてみましょう。

# 中通り 十三夜(枝豆ごはん)



〈献立のねらい：秋の味覚、枝豆とさといもを使った十三夜の行事食を味わおう〉 (小学校)

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
枝豆ごはん	精白米	70	巨峰	こいくちしょうゆ	3.8	<b>枝豆ごはん</b> ① むき枝豆はゆでる。 ② ごはんとわかめご飯の素、むき枝豆を混ぜる。 <b>おかか和え</b> ① こまつなは2cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。 ② 野菜はゆでて冷却し、洗いしょうゆをする。 ③ かつお削り節としょうゆで和える。 <b>芋煮汁</b> ① さといもは2cmの乱切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め薄切り、えのきたけは2cmの長さに、豆腐はサイの目に切る。 ② 油で豚肉、ごぼうを炒める。だし汁、だいこん、にんじん、糸こん、さといもを加え、煮えたら豆腐、調味料を入れねぎを散らす。
	強化米	0.2		うすくちしょうゆ	1.8	
	むぎえだまめ(冷)	10		本みりん	0.8	
	わかめご飯の素	2.1		水	90	
牛乳	牛乳	206		三温糖	1	
おかか和え	こまつな	7.2		かつおだしパック	3	
	りょくとうもやし	40		だし昆布	2	
	にんじん	6		清酒	2	
	かつお削り節	1		米ぬか油	0.8	
	こいくちしょうゆ	1.6				
	洗いしょうゆ	0.8				
芋煮汁	豚もも肉	29				
	にんじん	12				
	だいこん	14				
	さといも	35				
	えのきたけ	10				
	ごぼう	7				
	木綿豆腐	19				
	糸こんにゃく	10				
根深ねぎ	6					

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
芋煮汁は、しょうゆ味の山形の芋煮をアレンジしました。山形の芋煮汁はさといも、牛肉、こんにゃく、ねぎのみのシンプルなものですが、給食では、牛肉を豚肉にし、野菜もにんじん、だいこん、ごぼうを入れて具だくさんにしています。	エネルギー	586 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.42 mg
	たんぱく質	24.7 g	ビタミンC	9 mg
	脂質	12.2 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	319 mg	食塩	2.2 g
	鉄	2.2 mg	マグネシウム	116 mg
	ビタミンA	234 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.43 mg		

## 特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

日本には、秋の名月を鑑賞する「お月見」の風習があります。お月見というと旧暦八月十五日の十五夜がもっとも有名ですが、日本では旧暦九月十三日の十三夜もまた美しい月ということで月見をしてきました。

十五夜はもともと中国で行われていた行事が日本に伝わったものですが、十三夜の月見は日本独特の風習です。月の名称にはこの他にも、「上弦の月」「十日夜」「立待月」「寝待月」「下弦の月」「有明月」など、呼び方がいくつもあります。

十五夜はさといもなどを供えることが多いため「芋名月」と呼ばれ、十三夜は栗や枝豆を供えることから「栗名月」とか「豆名月」と呼ばれますが、地域によって違うところもあります。

中秋の名月の後なので、「後の月」と言われたり、「小麦の名月」と呼ぶ地方もあります。

十五夜はあまりすっきりしない夜空であることが多いのに対し、十三夜の夜は晴れることが多く、「十三夜に曇り無し」という言葉もあります。

## 給食の時間における食に関する指導 テーマ「十三夜と秋の味覚について知ろう」



日本では、旧暦9月13日の十三夜にお月見をしました。美しい月を眺めるとともに、秋にとれる農作物を供えて、収穫に感謝します。十三夜は栗や枝豆を供えることから、「栗名月」「豆名月」などとも呼ばれます。

枝豆は未成熟な大豆を収穫したものです。田んぼのあぜ道に栽培していたことから、「畦豆（アゼマメ）」と呼ばれていました。枝付きのまま売られ、食べられたことにより「枝付き豆」から「枝豆」へと呼び方が変化するとされています。昔から食べられてきた枝豆ですが、江戸時代には、夏の風物詩として枝豆売りの姿が見られたそうです。

最近では、アメリカなど海外でもヘルシーな食べものとして知られるようになってきました。

## 放送資料

今日の給食は十三夜の行事食です。十五夜は中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本独自のお月見の行事です。美しい月を眺めるとともに、秋にとれた農作物をお供えして、収穫に感謝しました。

十五夜はさといもにちなんで芋名月と言いますが、十三夜は枝豆や栗にちなんで、豆名月、栗名月といいます。

今日は枝豆ごはんと芋煮汁です。芋煮といえば、山形が有名ですが、福島や宮城などの地域でも行われています。福島では、豚肉やたくさんの野菜が入ったみそ味の豚汁ですが、山形では牛肉、こんにゃく、さといも、ねぎが入ったしょうゆ味の芋煮です。今日は、豚肉、野菜が入ったしょうゆ味の山形風の芋煮汁です。

枝豆やさといもなどの秋の味覚を楽しみましょう。

# 会津 芋煮会(芋汁)



〈献立のねらい：秋の芋煮会（収穫祭）の芋汁を味わう〉

（小学校）

10月

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米	70		こんにゃく	15	<b>さんまのしょうが煮</b> ① さんまを洗い、うすく切ったしょうがを鍋底にして調味料とひたひたになる位の水を加え、クッキングシートで押さえ、骨が軟らかくなるまで煮込む。  <b>芋汁</b> ① 大根、人参はそぎ切り、さといもは厚めの半月またはいちょう切り、ねぎ、ごぼうは斜め切りにする。なめこは洗う。 ② こんにゃくはスプーン等を使いそぎ切りにし、あく抜きをしておく。手でちぎってもよい。 ③ だしをとり、材料を煮て調味する。 ④ 仕上げにねぎを加える。 ※ さといもを煮る時にしょうゆの一部をくわえてふきこぼれを防ぐ。  <b>おひたし</b> ① こまつな、はくさいは2cm位に切り、もやしはよく洗いやゆでてから冷却する。 ② のり、ごま、しょうゆで和える。
	米粒麦	7		なめこ	10	
牛乳	牛乳	206		ごぼう	8	
さんまのしょうが煮	さんま切身	50		赤色辛みそ	5	
	こいくちしょうゆ	5		こいくちしょうゆ	1.2	
	三温糖	3.5		かつお節	2.5	
	本みりん	3.5		水	70	
	清酒	1	りんご	60		
おひたし	しょうが	2.5				
	こまつな	20				
	はくさい	20				
	もやし	10				
	焼きもみのり	0.5				
	白いりごま	0.5				
芋汁	うすくちしょうゆ	2				
	だいこん	30				
	さといも	30				
	にんじん	20				
	豚肩肉	20				
	根深ねぎ	15				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
秋は会津の風物詩「芋煮会」の季節です。実りの秋の収穫を芋汁にして味わいます。 その他にも、秋の魚の代表「さんま」を使ったしょうが煮や地元でとれたりんごを添えた、秋の献立です。	エネルギー	723 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.65 mg
	たんぱく質	28.5 g	ビタミンC	27 mg
	脂質	23.4 g	食物繊維	6.3 g
	カルシウム	342 mg	食塩	2.3 g
	鉄	3.2 mg	マグネシウム	95 mg
	ビタミンA	304 μgRE	亜鉛	3.4 mg
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.65 mg		

## 特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



学校での芋煮会の様子  
縦割り班で協力しながら作ります。

芋煮会は秋の収穫を喜び、親睦を深める行事として行われる秋の風物詩です。山形が有名ですが、会津でも季節になると学校、町内会、職場、仲間、家族それぞれのグループで、河原や広場に集まり大鍋で芋煮を作り、みんなでいただきます。材料は大きめのそぎ切りにし、具だくさんで食べ応えがあります。豚肉を使い、味付けはみそとしょうゆのブレンドが一般的のようです。

きのこがとれる時期でもあるので、芋煮会を「きのこ山」と呼ぶ地域もあります。

秋の味覚の代表格のさんまを使った「さんまのしょうが煮」は、薄く切ったしょうがを鍋底にしき、さんまをのせて時間をかけてコトコトと煮ます。骨までやわらかく、まるごと食べられます。しょうがも一緒においしく食べられます。

## 給食の時間における食に関する指導

## テーマ「収穫の秋について知ろう」

秋は、「食欲の秋」「味覚の秋」「収穫の秋」と言われ、いろいろな作物が収穫期を迎え、おいしく食べられる季節です。日本はもちろん、世界各地で秋の収穫に感謝する行事が行われています。

最近、日本で人気の行事「ハロウィン」も本来は、秋の収穫に感謝するお祭りの一つです。

会津地方の芋煮会は、秋の収穫を喜び、親睦を深める行事として行われます。野外で、野菜・きのこ・豚肉・こんにゃくを使った具だくさんの汁を作り、できたてをみんなで楽しく食べる昔からの行事です。



学校の畑での芋掘り



収穫したさつまいも



10月

## 放送資料

きょうの給食は実りの秋の収穫祭献立です。むかしから会津では、秋の収穫を祝い、これから迎える厳しい冬を前に、なかまが集まり「芋煮会」がさかんに行われ、芋汁をかこんで親睦を深めてきました。

■■日は、みんなで協力して楽しい芋煮会をしましたね。

きょうの給食は、秋の野菜たっぷりの芋汁、秋を代表する魚「さんま」、■■でとれた秋のくだもの「りんご」と秋がたくさん詰まった献立です。収穫に感謝しながら秋を味わいましょう。