

給食だより



令和2年度
10月号

総合工科グループ

だんだんと秋が深まってきました。日中と朝晩の気温差で風邪をひかないよう、食事から栄養を充分とって、丈夫な体を作りましょう。

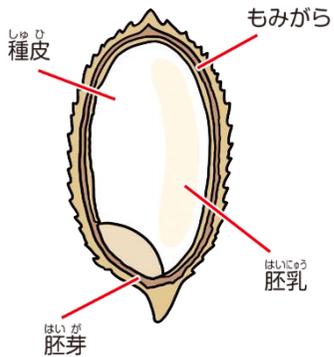
さて、秋といえばお月見です。十五夜だけではなく十三夜にもお月見をすると縁起がよいと言われています。いずれも旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年日にちが異なります。2020年はどちらも10月中にあります。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

新米の季節です！ ～お米の良さを知ろう～

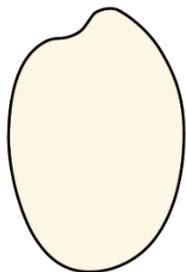
お米はイネのたね
粒のまま食べる



お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養

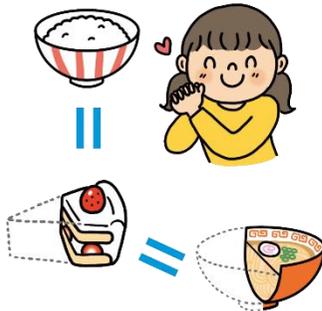
米 100g あたりの栄養素量
(精白米・うるち)



- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

お米の栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯は
じつは太りにくい食べ物



ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるとご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。

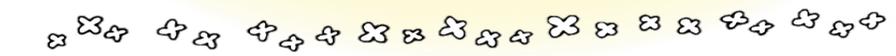
じゅうご や じゅうさん や 十五夜・十三夜



今年（2020年）は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかに里芋をお供えます。10月2日の給食は、1日遅れの十五夜献立です。ゆで卵が乗った【月見焼き鳥丼】に、【里芋と春菊の和え物】、南瓜入りの黄色い【お月見小豆白玉】を出します。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月（十五夜）より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれて嫌われたそうです。十三夜では豆（完熟した大豆がとれる時期）や栗をお供えます。10月29日の給食では、栗や豆の入った【吹き寄せおこわ】を出します。



花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物（花粉）が原因となり、体に症状が出る食物アレルギー。原因物質や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが【口腔アレルギー症候群】です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、喉や耳の奥がかゆいと感じたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危機を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたらすぐに食べるのをやめ、専門医に相談してください。

また、年齢とともに体質が変わることもあるので、しばらく通院していないという人は再検査すると良いでしょう。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンバなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
------------------------	--------------------------------	------------------	---------	---------------------	----------------------------------

