

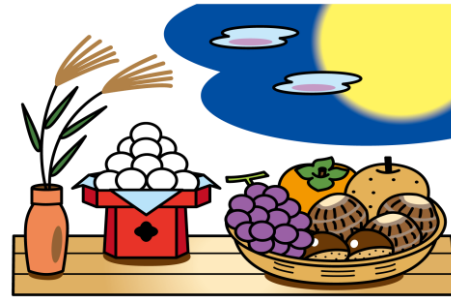
かもがわきゅうしょくだより

秋を楽しむお月見の行事

朝晩がようやく涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋のまんなかにあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」とよんで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。

この時期にちょうど里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、きぬかつぎなどの料理を食べたりする風習もあり別名で「芋名月」ともいわれています。

10月6日は十五夜



夜空を見上げて、お月見をしてみませんか？

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里芋の形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里芋を皮つきでゆでたり、蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、あざやかなオレンジ色が料理にいろどりをそえてくれます。ビタミンAは、目やひふ、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防いだり、暗い所でものをよく見ることができたり、肌荒れやカゼの予防にも役立ちます。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

学校給食使用食材の産地の公表について（10月）

10月分の学校給食使用食材の産地を下記のとおり公表いたします。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

	使用食品	産地
主食	米(ごはん)	鴨川市
	小麦 パン	千葉県・北関東・北海道
牛乳		千葉県
魚介類	しいら	千葉県
	かつお節	鴨川市
	ぶり	北海道・韓国
	さんま	北海道・宮城県
	さば	ノルウェー
	さわら	韓国他
	かたくちいわし(ア-モンド小魚)	瀬戸内海・長崎県
肉類	豚肉	千葉県
	鶏肉	宮城県・鹿児島県・熊本県・大分県他
卵類	卵	国産
きのこ・その他	しめじ	鴨川市・長野県
	干しいたけ	国産
	エリンギ	長野県・新潟県
	えのきたけ	長野県
	ひじき	千葉県



給食センターのHPです。みてみてね♡



	使用食品	産地
いも・野菜・果物など	じゃがいも	北海道
	さといも	九州
	トマト	千葉県他
	きゅうり	千葉県
	キャベツ	群馬県・愛知県
	だいこん	千葉県・北海道
	玉ねぎ	北海道他
	もやし	千葉県
	にんじん	千葉県・北海道
	長ねぎ	茨城県・栃木県
	にら	茨城県・栃木県
	ピーマン	岩手県・茨城県
	切干大根	千葉県
	たけのこ	徳島県・九州他
	ごぼう	九州他
	こまつな	熊本県・宮城県
	ほうれんそう	千葉県
	なす	群馬県・栃木県
	れんこん	鴨川市
	かぼちゃ	鴨川市
	子メロン(摘果メロン)	鴨川市
	さつまいも	鴨川市
	レモン果汁	鴨川市

・市場での調達が前日または当日納品のため、産地は予定です。

・出荷制限となった食材は、市場に出回りません。