

# 10月 きゅうしょくだより

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。給食でもさつま芋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」「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。今年は10月27日です。

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」や「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26日に栗ご飯と黒蜜きな粉だんごを予定しています。



## 10月27日は運動会応援こんだてです

10月28日は運動会です。前日の27日は運動会応援こんだてにしてみました。ライバルに勝つ、自分に勝つ、チームで勝つ。げんかつぎとしてカツカレーを出します。パワーをたくわえ、当日に全力を出してがんばりましょう！



## 新米の季節

毎年10月から市内の学校給食でも新米を使っていますが、今年は酷暑の影響で新米の納品が遅れているそうです。納品でき次第、給食でも新米を使っていきます！

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。

### ●おいしいお米をおいしいうちに！

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。

### ●保管方法

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ると良いです。

## 食器を置く位置、知っていますか？



今月の給食目標は「日本の食文化を知ろう」です。みなさんは食事をするとき、食器の位置を気にしていますか？突然ですがここでクイズです。下の4つのうち正しい食器の置き方はどれでしょう。

主食…ごはん 主菜…メインのおかず 副菜…小皿や小鉢のおかず

1

2

3

4

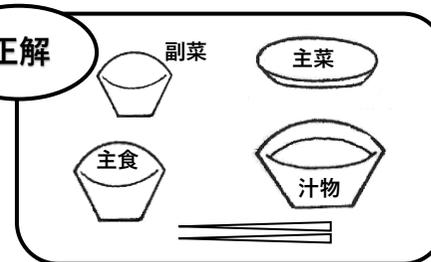
自分が食べやすいように好きな場所に置く



正解は、②です。

- はし → 一番手前
- 主食 → 左手前
- 汁物 → 右手前
- 主菜 → 右奥
- 副菜 → 左奥

正解



### なぜ主食が左なのでしょう？

日本には左上位（左の方が上位）という伝統があり、左側に重要なものや貴重なものを置くという考えがあります。お米は神様にお供えする神聖なものでとても貴重なものとして扱われていたため、ごはん（主食）は左に置くという文化が生まれました。

ちなみに、主菜の魚の置く向きも決まっていて、頭が左向き、腹側を下向きに置きます。