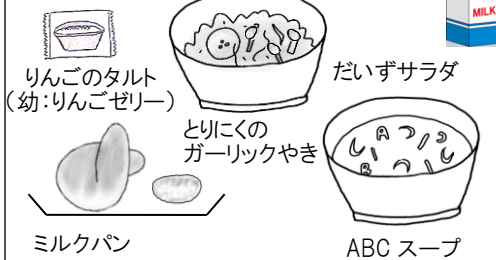


食育だより

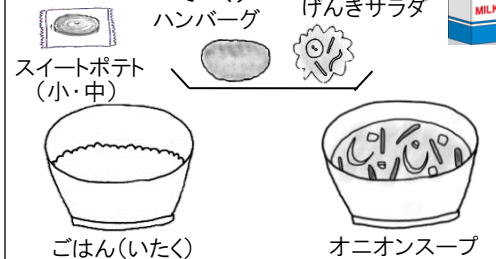
令和7年10月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

10/3



10/20



多度津町立多度津中学校

テーマは「旬の食材を取り入れた洋食」です。
旬の食材を使い、人気のある鶏肉のガーリック焼きや ABC スープと組み合わせました。また、大豆サラダで野菜と豆類で栄養も取れるように工夫しました。彩りやみんなの好みも考えた献立です。

善通寺市立東部小学校

テーマは「季節を感じる栄養満点の献立」です。
旬のさつまいもを使ったスイートポテトをデザートに入れて、秋を感じられるようにしました。また、「サラダで元氣」のお話に登壇する人気メニュー元気サラダなどと組み合わせ、栄養満点の献立にしました。



学校給食レシピ



ちくわの緑茶揚げ

万博献立8回目のテーマは「いのちを響き合わせる」です。善通寺市出身の空海は、中国から多くの物や文化を持ち帰り、多様な文化が響きあい、変わりながら現在の日本文化ができています。今回は、空海が持ち帰ったもののひとつ、お茶を使った1品です。

材料（4人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ちくわ | 4本 |
| ・茶葉 | 小さじ1/2 |
| A { ・てんぷら粉 | 40g |
| ・水 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

作り方

- ① ちくわを縦半分に切る。
- ② Aをすべて混ぜて、①をつける。
- ③ ②を180℃の油で揚げる。

※茶葉が大きい場合は、砕く。



「食欲の秋」という言葉があるように、ようやく暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。そこで、秋を代表する行事のお月見とお祭りに食べる香川県の郷土料理についてお伝えします。

秋を楽しむお月見の行事

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）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



香川県に伝わる秋の郷土料理



ちらしずし

香川県は昔から日照りが多く、水不足に悩まされてきました。そのため、米の収穫量が少なく、すしはお祭りなどの特別な日のごちそうでした。秋になると作物が採れたお祝いとしてお祭りをします。地域によっては「ちらしずし」「かきませずし」「ばらすずし」とも呼ばれ、県内の多くの地域で現在に伝えられています。



あげもん

「あげもん」は「天ぷら」のことで、秋祭りに欠かせない料理です。昔は油が貴重品で、あげもんは特別な日のごちそうでした。れんこんやごぼう、さつまいもなど旬の食材を使います。地域によっては、衣に黄色や緑色の色がついていたそうです。