

# \* 給食だより \* 10月

大槌町学校給食センター 平成28年10月3日 No.7



\*\*\*\*\*  
 2学期もなかばに入ります。気温も低くなりはじめ、お店にも秋の食材がいっぱい並んでいますね。旬の食材はおいしいだけでなく栄養価も高くなっているため、食事にうまく取り入れて、冬に向けてたくさん栄養をとりましょう。  
 今月は、ハロウィン、好ききらいについて紹介します。  
 \*\*\*\*\*


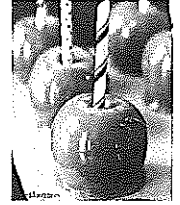
## ハロウィンとお菓子

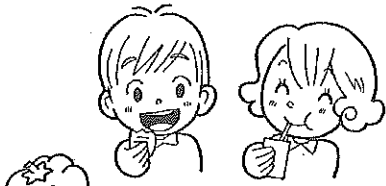


近年、日本でもハロウィンが行事として定着してきました。ハロウィンといえばお菓子が欠かせませんが、かぼちゃを使ったものだけではありません。今回は、他国で食べられるハロウィンのお菓子を紹介します。

**そもそも、ハロウィンとは?**  
 起源は古代ケルト民族の宗教儀式のひとつで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すものですが、現在では儀式というよりもお祭りに近いものへと変化しています。10月31日に先祖の霊が家を訪ねてくるのと一緒に悪霊もやってくると思われているため、悪霊を驚かせ追い払うために仮面をかぶったのが現在の仮装のはじまりとされています。また、おばけかぼちゃ(ジャック・オー・ランタン)も悪霊が入ってこないように見張りとして飾るようです。

### 【海外のハロウィン伝統お菓子】


<p><b>バーンブラック (バームブラック)</b></p> <p>アイルランドの伝統的なドライフルーツ入りのパンやケーキ。              中に指輪や硬貨、ボタンなどを入れ、何が当たるかで運勢を試す占いとしても親しまれています。</p> 	<p><b>キャラメルアップル</b></p> <p>アメリカでは、りんごの表面にキャラメルをコーティングしたお菓子が親しまれています。また、シュガーシロップをコーティングしたものは「キャンディアップル」と呼ばれており、どちらも日本のりんご飴にそっくりです。</p> 
---	---



**野菜ぎらいの人へ**

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

**好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ!**



**食べずぎらいを していませんか?**

「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食べずぎらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

**おすすめの料理** 野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!

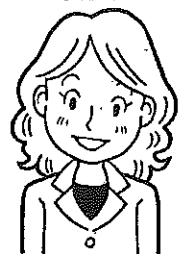
**おすすめの料理** 魚グラタン

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて!

きらいなものを好きになる方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

### 給食の先生からの おわかい



給食は単なるお昼ごはんではなく、「食についての学習の場」です。さまざまな料理を実際に見て、おいしく食べながら学ぶことができるのが給食です。中には、初めて食べるものや家庭とはちがう調理法もあると思いますが、「知らないから食べない」というのはとてももったいないです。すぐに「残す」「捨てる」という選択をせずに、チャレンジする心をもって食事をしてほしいです。

**<給食レシピ紹介> フルーツポンチ**

第7回目はデザートです。混ぜるだけ、アレンジ自在の簡単メニューなので、ご家庭でもぜひ!!

**材料(4人分)** 果物の缶詰(汁かん、りんご、もも、りんごなど) 300g  
 シロップ(白ワイン50ml、水200ml、砂糖大さじ2)

**作り方** ① シロップの材料を火にかけて、アルコールが飛ぶまで加熱する。出来上がったから冷蔵庫で冷ましておく。  
 ② 缶詰(大きいものは一口大に切る)とシロップを混ぜ合わせて完成

※バナナの輪切り、白玉、ゼリーなどを加えたり、シロップをソーダにしてもおいしいです。缶詰のシロップを薄めて使用するとより簡単です。