

# ランチタイム10月

にほん めぐ だい だん がつ にち きん えひめけん  
**日本を巡ろう 第7弾 10月11日(金) ~愛媛県~**

- ごはん・牛乳・いもたき
- じゃこ天・みかんタルト



えひめけん しこく ほくせい いち せとないかい めん  
 愛媛県は四国の北西に位置し、瀬戸内海に面しています。

みかんで有名な愛媛県ですが、およそ3千年の歴史があり、古事記や万葉集にも出てくる日本最古の温泉（道後温泉）や世界初の三連吊り橋（来島海峡大橋）などもあります。

郷土料理の『いもたき』は、秋に月見を兼ねて、屋外で里芋を煮込んだ鍋を囲み、宴会をすることです。『じゃこ天』は、愛媛県南予地方の特産品で、沿岸で獲れた小魚をすり身にして、揚げたものです。今回は愛媛県宇和島産のじゃこ天を使用します。

給食用に少しアレンジをして愛媛県の料理を提供します。

## 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。

遠くを見るなどして目を休ませたり、疲れ目に効果的な食べ物を食べるようにしましょう

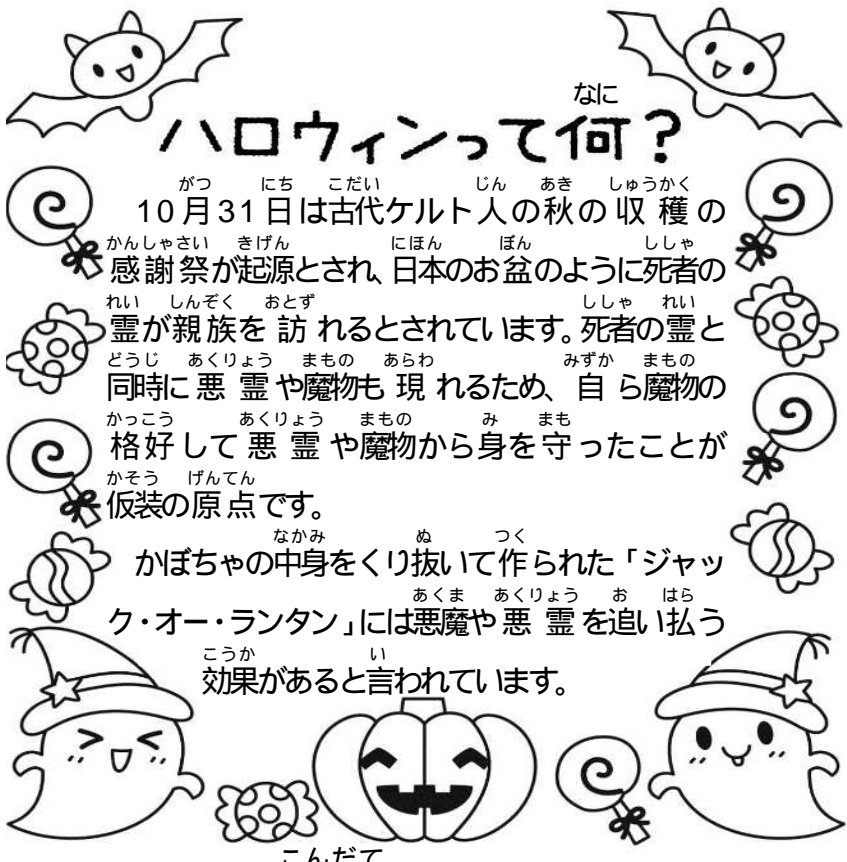
野菜や果物に含まれるビタミンやブルーベリーに含まれているアントシアニンも目の健康に効果的です。



## ハロウィンって何？

10月31日は古代ケルト人の秋の収穫の感謝祭が起源とされ、日本のお盆のように死者の霊が親族を訪れるとされています。死者の霊と同時に悪霊や魔物も現れるため、自ら魔物の格好して悪霊や魔物から身を守ったことが仮装の原点です。

かぼちゃの中身をくり抜いて作られた「ジャック・オー・ランタン」には悪魔や悪霊を追い払う効果があると言われています。



## ♪ 今月のリクエスト献立 ♪

<p>7日(月) 旭ヶ丘小 5年1組 2班</p> <p>栗ごはん・さつま汁 牛乳・さんま竜田揚げ</p> <p>~こんだてのポイント~ 旬の食材を取り入れてみました。</p>	<p>24日(木) 旭ヶ丘小 5年2組 7班</p> <p>室蘭カレーラーメン・牛乳 フルーツゼリー和え</p> <p>~こんだてのポイント~ 体の調子を整える食材をたくさん使っています。</p>	<p>25日(金) 大沢小 5年1組 3班</p> <p>ごはん・なめこ汁 牛乳・豚丼</p> <p>~こんだてのポイント~ 不足しがちの体の調子を整える物を多く入れ、あまり出たことがない丼をメニューに入れたこと。</p>
--	--	---