

# 10月のこんだてだより

秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。そして、味覚の秋であり、さつまいも、くり、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。また、今月は読書週間にあわせて、「おはなし給食」も取り入れました。



## 10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」とは、目の健康を考え、大切にしようと呼びかける記念日です。

「1010」を横にすると、人の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。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るほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



レバー



ほうれん草



にんじん

給食では、目の健康を保つ働きがある、ビタミンA、βカロテンが豊富な食材を使用します。

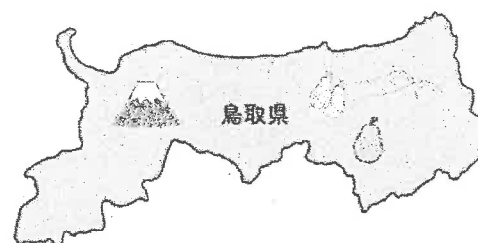
## 今月の味めぐりは「鳥取県」です

鳥取県は、北は豊かな漁場である日本海に面し、南には名峰・大山をはじめとする中国山地が連なっている地域です。

今月の給食では「あじのらっきょうソースかけ」を作ります。らっきょうは、鳥取県を代表する特産品の一つで、鳥取市福部町、北栄町などで栽培が盛んです。

また、鳥取県中・東部地域の特産品である「とうふちくわ」を使った「とうふちくわの磯香あえ」を作ります。一般的に、ちくわには魚のすり身を使用しますが、江戸時代、魚は貴重な食べ物であったため、魚の代わりに豆腐を使用した「とうふちくわ」が作られたという説があります。

他にも、鳥取県の特産品である「二十世紀なし」のゼリーを提供します。



## 図書館×学校給食コラボレーション企画「おはなし給食」

「おはなし給食」は、10月27日から11月9日までの「秋の読書週間」にあわせて、絵本や物語の本に登場する料理を、給食の献立として提供する取組です。みなさんに、読書と食の両方に興味を持ってもらえることを願い、2018年から始めました。

2026 年のおはなし給食にとりあげた絵本

『にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～』

植垣 歩子/再話・絵 福音館書店

あれあれ？ 表紙を見てみると、にんじんもだいこんもごぼうもみんな真っ白ですね。

このあと、どうやってみなさんが知っている色になったのでしょうか。

やさいたちに何があったのかな……。日本の昔話がもとになっている楽しいおはなしです。



～栄養士からのメッセージ～

お話の中で、にんじん、だいこん、ごぼうがお風呂に入る場面があるので、にんじん、だいこん、ごぼうを使った汁ものを考えました。

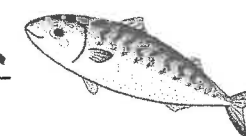


市立中央図書館から

バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。学校やまちの図書館へ行ってみましょう。市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9月26日から11月26日まで、おいしい食べ物が登場する本を展示します。ほかにもたくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

Let's cook

## さばのヤンニョムソース



【材料（5人分）】

- ・さば（切身）※ … 5切れ（1切れ50g程度）
- ・おろししょうが … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ1
- ・片栗粉 … 適量
- ・揚げ油 … 適量
- ・玉ねぎ … 1/4個
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・ケチャップ … 大さじ3
- ・コチュジャン … 小さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1/2
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2
- ・水 … 大さじ1

A

B

《作り方》

- ①さばの切身にAの調味料で下味をつける。
- ②さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。
- ⑤④にBの調味料を加えて加熱する。
- ⑥さばに、⑤のソースをかける。

※給食では食べやすいように、さばを角切りにして、ソースを全体にからめて提供しています。