

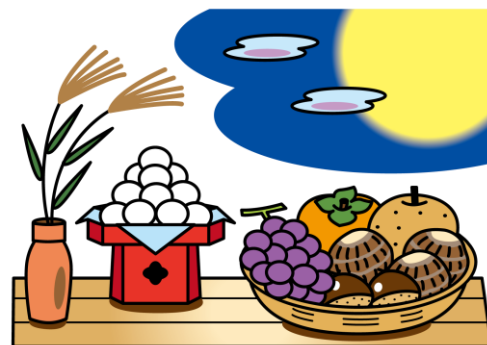
10月給食だより



令和7年10月

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。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、月を観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



つき み だん ご

月見団子

こめ つく だん ご

米から作る団子。

まんげつ み た まる

満月に見立てた丸

かたち

い 形 のほか、里い

も 形 などもある

ちいさ

り、地域によって

ちが

違いがあります。

きぬかつぎ

さと かわつ

里いもを皮付きでゆでた

む

り蒸したりしたもの。平

あん じ だい じよせい ふく

安時代の女性の服

そう

装にちなんで、

よ

こう呼ばれ

ます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

とお め あい ご

10月10日は「目の愛護デー」!

エー ふく しょく ひん

ビタミンAを含む食品を

い しき

意識してとろう!

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

レバー

うなぎ

エー あぶら いっしょ

ビタミンAは油と一緒に

きゅうしゅう

とると吸収がよくなります。

油