

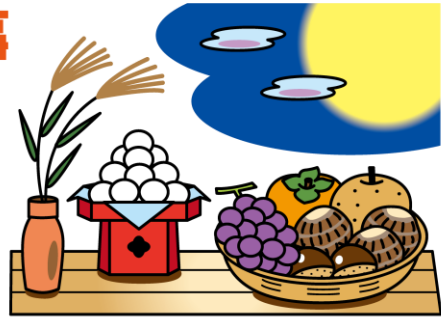
10月給食だより

令和7年度 10月号
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
栄養士



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、月を鑑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

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、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？



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

10/20 郷土料理献立【岩手県】

「ひつつみ」は鶏肉、根菜、きのこ小麦粉を水で練り、食べやすい大きさにちぎったものを入れて煮た汁物です。「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が変化して「ひつつみ」と言われるようになったそうです。参考：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」

10月の給食に使用する季節の食材

かつお さけ さつまいも しめじ えのき かぶ りんご なし くり

