

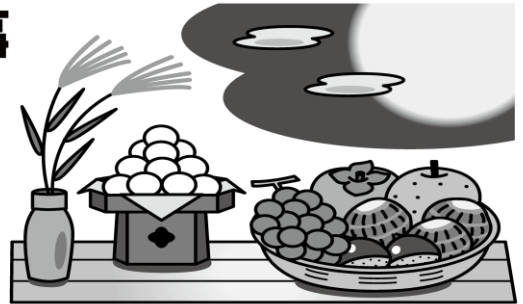


10月給食だより



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。

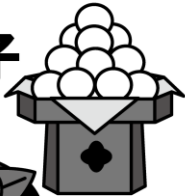
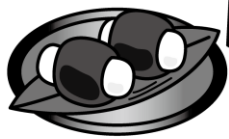


2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



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

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!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



9月生産地一覧表

キャベツ	群馬	もやし	栃木	にんにく	青森	米	青森
人参	北海道	にら	茨城	生姜	高知	寒ぼら	宮崎他
じゃが芋	北海道	たまねぎ	北海道	こんにゃく	群馬	いか	ペルー
小松菜	東京	大根	青森	豚肉	茨城	しいら	長崎
きゅうり	福島	木綿豆腐	宮城	鶏肉	岩手	鶏卵	青森
牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城						