

給食だより 10月

令和7年度
練馬区立向山小学校



暑さもようやくやわらぎ、秋空がさわやかな季節になりました。太陽をたくさん浴びて育った野菜や果物、お米などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材にふれ、味わい、食べることを楽しんでほしいです。

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、肌荒れや眼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

どの献立にも人参は
つかわれていますが、8日の「人参
ごまサラダ」や、15日の「コールスロー
サラダ」、22日の「キャロット
ライス」などは、人参をたっぷり
使ったメニューです。



10月の給食しょうかい



3日(金) 旬の食材の栗をつかったごはんをつくります。

6日(月) 十五夜献立です。十五夜は、1年で一番美しいといわれる

「中秋の名月」をながめ、秋の収穫に感謝する日です。

お月見団子は、お米の収穫に感謝して、

お米で作った団子をおそなえします。

給食では、お月見団子をつくります。



16日(金) 「モロ」は、サメのことです。宮城県では

特産品にもなっている魚です。

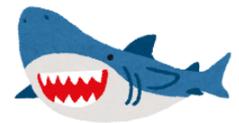
給食ではごはんにあまからあじつに合う甘辛な味付けの煮つけをつくります。

23日(木) 今月の骨貯金献立は「ししゃもの包みあげ」です。春巻き

の皮でししゃもを包んで揚げます。

29日(水) ハンバーグと野菜を自分でパンにはさむ「セルフハンバー

ガー」です。上手にはさんで食べましよう。



主な野菜の産地 9月

*たまねぎ	北海道	*もやし	栃木県	*なす	群馬県
*じゃが芋	北海道	*にんにく	青森県	*ねぎ	山形県
*人参	北海道	*大根	北海道	*にら	栃木県
*ピーマン	岩手県	*チンゲン菜	茨城県	*ごぼう	宮崎県
*しょうが	高知県	*白菜	長野県	*きゅうり	秋田県
*小松菜	埼玉県	*梨	茨城県	*巨峰	長野県