

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

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うろ!



にんじん

かぼちゃ



ほうれん草



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。



～今月のこんだて～

2日(木) 月初めのカレーの日

今月の月初めカレーはチキンカレーです。

お楽しみに♪

6日(月) 十五夜メニュー

中秋の名月にちなんで

さといもご飯とお月見団子が登場します!

◎リクエスト給食

◎は給1グランプリ、クラスのリクエスト給食です。



9月に使用した給食食材の主な産地

米…まっしぐら(青森)・萌みのり(宮城)

野菜… 東京・青森・茨城・北海道・岩手・栃木・群馬・長野・千葉・静岡
埼玉・高知・宮崎・山形など

くだもの…サン津軽りんご(青森)・豊水梨(栃木)

魚類…まさば(千葉)・ししゃも(カナダ)

肉類…茨城・群馬・宮崎・岩手など

7月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

