



## 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の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

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を  
意識してろう!



## 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

### \* 今月の献立より \*



#### 6日：十五夜（お月見みたらし団子）



十五夜の日には給食室で手づくりした「お月見団子」を出します。白玉粉に絹ごし豆腐と砂糖を加えて丸めて茹で、みたらしあんをかけたお団子です。お楽しみに！

#### 15日：合唱コンクール応援メニュー「音プリン♪」

合唱コンクール前日には、毎年恒例のミルクプリンにチョコペンで音符を描いた「音プリン♪」を応援メニューとして作ります！



#### 20日：長野県の郷土料理「キムタクごはん」「鶏肉の山賊焼き」

「キムタクごはん」は、長野県塩尻市発祥のご当地給食メニューで、キムタクは「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域ですが子どもたちの漬物離れが進んだことから、漬物を美味しく食べてもらいたいという思いで考案し、人気メニューになりました。

「山賊焼き」は、鶏肉の一枚肉をにんにくをきかせた醤油だれに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた大きな唐揚げです。山賊「焼き」という名称ですが、実際には揚げて調理する料理です。

#### 27日、30日：本と給食のコラボ ブックメニュー

10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、図書館にある本とコラボした「ブックメニュー」を実施します。1回目の27日は、梨木香歩 著『西の魔女が死んだ』より「西の魔女のキッシュ」、2回目の30日は、瀬尾まいこ 著『君が夏を走らせる』より「ハンバーグ」を再現します。



9月に使用した大泉地区産食材・9月合計量 ジャがいも（大泉学園町）32kg なす（三原台・大泉学園町）32kg

9月に使用した食材の産地（一部を抜粋） 牛乳（生乳の産地）：東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道  
秋鮭：北海道 なす：練馬・埼玉 かぼちゃ：北海道 さつまいも：千葉 梨：千葉・栃木 マスカット：山梨