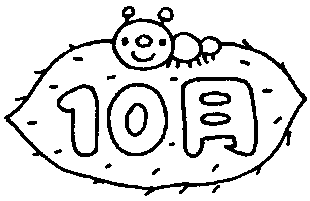

給食だより

令和７年９月３０日
練馬区立大泉学園中学校

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、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。給食では、十五夜の日にお月見団子を作ります。

2025 年（令和７年）
十五夜・・10 月６日
十三夜・・11 月２日

１０月の献立より

★都民の日・・・・・東京都の島「伊豆諸島」でとれた糸寒天を使ってサラダを作ります。９月の給食では明日葉のチーズケーキも登場しました。自然豊かな島の味をいただきましょう。

★目の愛護デー・・・「１０」を横に倒すと、眉毛と目に見えることから、１０月１０日は「目の愛護デー」です。目の栄養になるビタミン A やアントシアニンを含むブルーベリーを使って、マフィンを作ります。

★リクエスト給食・・１学期に実施したリクエスト給食のアンケートで上位にランクインした料理が２学期の給食に登場します。１０月は、ジャンボ餃子、わかめごはん、キムチチャーハン、ココア揚げパン、パリパリサラダ、鶏の照り焼き、フルーツポンチを作ります。

つくってみよう！給食レシピ

★パンプキンケーキ★

＜材料＞カップ１０個分

小麦粉・・・・・・・・・１８０ｇ
ベーキングパウダー・・１０ｇ
シナモン・・・・・・・少々
かぼちゃ・・・・・・・１５０ｇ
（茹でてつぶしたもの）
砂糖・・・・・・・・・９０ｇ
卵・・・・・・・・・・２個
牛乳・・・・・・・・・５０ｇ
バター・・・・・・・・９０ｇ

＜作り方＞

① 室温にしたバターと砂糖をすり混ぜる。
② 溶いた卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
③ 牛乳とかぼちゃを混ぜたものも加え、さらに混ぜる。
④ 小麦粉とベーキングパウダー、シナモンを混ぜたものをふり入れ、さっくり混ぜる。
⑤ カップに入れて、オーブンで焼く。（１７０度で２０分くらい）串をさして、生地がついてこなければ焼き上がり！

チョコチップやナッツなどを混ぜるのもおすすめです！