



給食だより

10月号



あき たの づき み ぎょう じ 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（今年は10月6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。

ひゅうがしがっこうきゅうしよく
日向市学校給食センター

ねん じゅうご や がつむい か じゅうさん や
2025年の十五夜は 10月6日、十三夜
は11月2日です。



じゅうご や ぎょう じ しょく 十五夜の行事食



づき み だん ご 月見団子



こめから作る団子。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



さと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？

にんじんを使った料理→



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



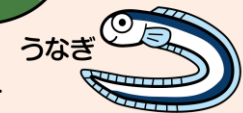
かぼちゃ



ほうれん草



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。



油

～実りの秋～

山ではおいしいきのこが採れます。給食にも登場しますよ。

