



10月給食だより



秋を楽しむお月見の行事

山之口学校給食センター

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、月を觀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。10月3日（金）の給食では、お月見ハンバーグとお月見だいふくを予定しています。



2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。



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？

10月8日（水）の給食には、目の疲れに効果があると言われているブルーベリージャムを予定しています。



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とりよう！

にんじん
 かぼちゃ
 ほうれん草
 レバー
 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。

10月献立紹介



- 〈ベジ活の日・ハロウィンメニュー〉 ☆10月31日（金）
 - ・黒糖パン ・パンプキンポタージュ ・ウインナーと野菜のソテー
- 〈ひむか地産地消の日メニュー〉 ☆10月16日（木）
 - ・ごはん ・黒豚メンチカツ ・五目豆 ・もやしとわかめのみそ汁
- 〈行事食 十五夜〉 ☆10月3日（金）
 - ・ごはん ・お月見ハンバーグ ・ブロッコリー ・洋風かきたま汁 ・お月見だいふく
- 〈行事食 目の愛護デー〉 ☆10月8日（水）
 - ・コッペパン ・ビーフンスープ ・かみかみごぼうサラダ ・ブルーベリージャム
- 〈富吉小 リクエストメニュー〉 ☆10月21日（火）
 - ・わかめごはん ・揚げギョーザ ・春雨サラダ ・ABC スープ ・プリン