



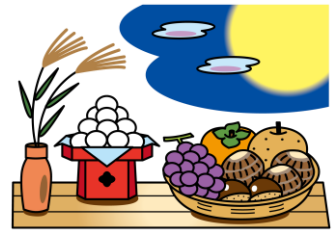
10月

給食だより

日野町教育委員会
小学校

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、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「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



給食では、10月6日の十五夜献立で、里芋のそぼろ煮と、白玉団子を使って月見汁を作ります。ハンバーグはうさぎの形です！

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



里いもを役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。ですが、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

給食では、10月10日に「目の愛護デー献立」として、にんじんを使った「キャロットピラフ」、ほうれん草を使った「ほうれん草オムレツ」、かぼちゃを使った「パンプキンスープ」を作ります！また、目に良いとされる「アントシアニン」が含まれているブルーベリーのゼリーもつきます！

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ろう！

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

うなぎ

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

南比都佐小学校リクエスト給食 30日（木）

みんなで選んだ、人気ナンバーワン給食！
南比都佐小学校では、健康委員会が、みんなが好きなメニューを中心に栄養のバランスに気を付けて下記の3つの献立を考えました。それぞれの献立はイラスト付きで昇降口に掲示し、全校児童に投票してもらいました。投票の結果、一番人気だったのは「からあげ最高セット」でした！自分たちで考えて、選んだ献立が実際に給食に出るのは、とてもうれしいことです。♪（給食主任）



<子どもたちの考えた献立>

- ①【からあげ最高セット】
ごはん、牛乳、鶏のから揚げ、レモン味、もやしのナムル、シューアイス
- ②【ハンバーグセット】
コッペパン、牛乳、ハンバーグ、ブロッコリーのかつお和え、フルーツヨーグルト
- ③【カレーうどん給食】
ソフトめん、牛乳、カレー、ポテトサラダ、デザート

今月の地場野菜

10月の地場野菜は、白野菜です。お米は、町内産の「コシヒカリ」「みずかがみ」を使用します。
★10月より、有機米は「きらみずき」を使用します。

