

給食だより 10月号

令和7年10月2日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 橋本 ゆりか

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。

秋を楽しむお月見の行事

十五夜の行事食



月見団子



こめ つく だんご まんげつ
米から作る団子。満月
みた まる かたち
に見立てた丸い形の
さと かたち
ほか、里いもの形など
ちいき ちが
もあり、地域によって違
いがあります。

きぬかつぎ



さと かわつ お
里いもを皮付きでゆでたり蒸
へいあんじだい
したりしたもの。平安時代の
じよせい ふく
女性の服
そう
装にちなんで、
よ
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？



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



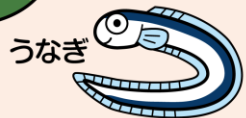
かぼちゃ



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。

