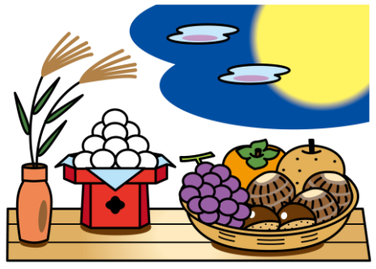
10月　給食だより

香芝市

おうちの人と読みましょう

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。



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

月見団子

米から作る団子です。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

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたものです。平安時代の女性の服装にちなんで、このように呼ばれます。

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。体の中でビタミン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ると思いますが、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ろう！

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

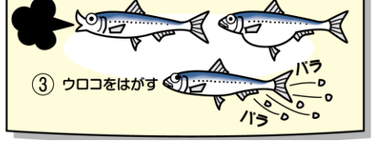
Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

① 火であぶる　② 凍らせる　③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

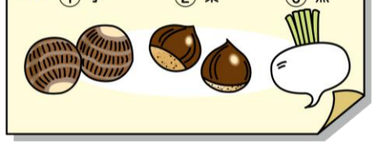
① スミをはく　② おなかをふくらませる　③ ウロコをはがす



10/6 ※十五夜　※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「○名月」、○に入る食べ物は？

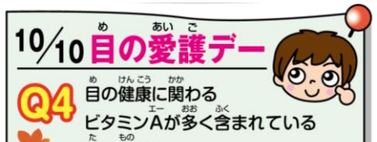
① 芋　② 栗　③ 蕪



10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

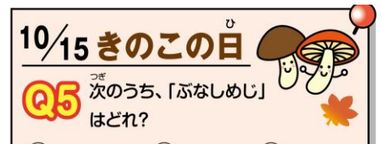
① 米　② とうもろこし　③ レバー



10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

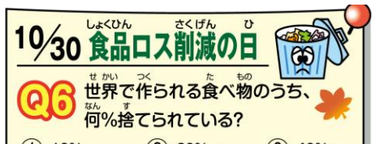
① ② ③



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

① 10%　② 20%　③ 40%



こたえ
Q1＝②（「凍り豆腐」ともいう）　Q2＝③　Q3＝①（十三夜は「栗名月」）
Q4＝③　Q5＝②（①はしいたけ、③はえのきだけ）　Q6＝③

毎月19日は食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。

今月は　鹿児島県の郷土料理　です。

10月17日の給食
- ごはん
- 牛乳
- がね
- 豚肉とキャベツのいためもの
- さつまじる

「がね」は、さつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げた料理です。その見た目が“かに（鹿児島弁でがねという）”に似ていることからこの名がついたそうです。鹿児島県の特産品として有名なさつまいもは、生産量全国1位です。鹿児島県は、温暖な気候に恵まれているものの土壌がやせており、また台風が頻繁に襲来することから、農作物が育ちにくい環境でした。しかしさつまいもの栽培はそういった影響も少なく江戸時代より生産されるようになりました。収穫量が多く、貧しい者の食糧に最適であったことから“孝行芋”とも呼ばれていました。

「さつま汁」は、鶏肉を使った具だくさんな味噌汁のことです。江戸時代に鶏肉と野菜を一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれています。

【奈良県で収穫されたものや加工品】　米、穀物酢、ふしそうめん、ソーテーオニオン、ブルーベリーゼリー
ブルーベリージャム、しょうゆ、塩こうじ

【香芝市で収穫されたものや加工品】　米粉