



給食だより 10月号

令和7年9月26日 菊川市立菊川学校給食センター

10月の給食栄養指導目標

季節の食べ物について知ろう

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年のうちでもっと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、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。
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。平安時代
の女性の服装
にちなんで、
こう呼ばれ
ます。



10月6日(月)
の給食は、
十五夜献立
です。里いもの
煮っころがし、
お月見団子
汁、十五夜ゼリ
ーが出ます。
お楽しみに！

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！



にんじん



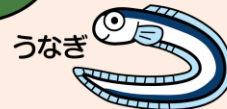
かぼちゃ



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。



線でつなごう！秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ	鯖	①	年に2回旬があるよ
サンマ	鮭	②	
イナダ	太刀魚	③	大きくなるとプリになるよ
サケ	鯉	④	
サバ	鰯	⑤	こたえ
タチウオ	秋刀魚	⑥	

カツオ-鯉-② サンマ-秋刀魚-④ イナダ-鰯-⑥
サケ-鮭-① サバ-鯖-③ タチウオ-太刀魚-⑤

きのこレンジャー参上

秋が旬です



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和5年度に年間464万トン(推計)発生しています。

これは、国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てている計算になります。

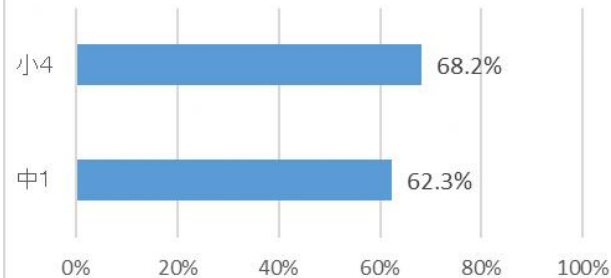
日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、みなさんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？【環境推進課】



小笠の食生活を考えよう

10月「将来の子どもの食生活」

嫌いな物も食卓に出すようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者 2818名回答)

子どもの苦手な食材も食卓に並んでいますか？子どもは慣れ親しんだものを好みますが、一緒に食卓を囲んでいる大人が食べていると「食べてみよう」というチャンスが訪れます。子どもの頃の食の嗜好は、未来の食生活につながるので、様々な食体験をさせたいですね。

