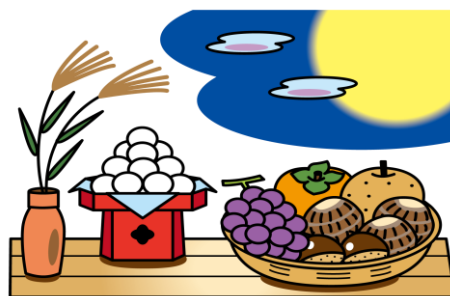


10月食育だより

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よいとされています。



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。



※給食ではお月見献立として白玉を月に見立てた「お月見スープ」と「お月見ゼリー」が出ます。

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。



給食の学年ごとのごはんの量

給食では学年に合わせて、ごはんの量を変えています。年齢における目安の量ですので、個人差があると思います。ご家庭でどのくらい食べさせればよいかの参考になればと思います。ちなみに野菜やスープなどのおかずは低学年と高学年でおよそ倍になるように盛り付けています。主食とおかずのバランスが大切です。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
一人分の目標量	130 g	150 g	160 g	170 g	180 g	190 g

スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育の授業など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



●試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化のよいものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



給食のレシピ<さつまいもごはん>4人分

【材料（4人分）】

- ・炒め油・・・小さじ1
- ・鶏肉・・・40g
- ・人参・・・1/2本
- ・ごぼう・・・1/5本
- ・干し椎茸・・・2g
- ・さつまいも・・・1/3本
- ・油揚げ・・・1枚
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・精白米・・・2合
- ・食塩・・・小さじ1/4
- ・水・・・適量

【作り方】

- ① お米を洗米し、浸漬させておく。
- ② 鶏肉は1cm角程度、人参はせん切り、ごぼうはささがき、干し椎茸は戻してスライス、さつまいもは1cm角程度、油揚げは短冊に切る。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉が炒まったら人参とごぼうを加え炒める。
- ⑤ 椎茸、油揚げ、さつまいもを加え炒め、砂糖と醤油で調味する。
- ⑥ 炊飯器に炒めた具を加え、炊飯する。

給食のさつまいもごはんはいろいろな具が入ります。ぜひご家庭でも作ってみてください。

