



10月給食だより

コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

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芋が収穫されることから、里芋を
お供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋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、里芋の形
などもあり、地域に
よって違いがあります。

きぬかつぎ



里芋を皮つきでゆでたり、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
乾燥を防ぐにほか、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



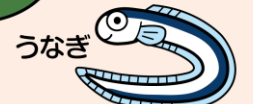
かぼちゃ



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。



10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

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

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

十五夜は別名「〇名月」、
〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

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

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

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はえのきたけ) Q6=③

