

食育だより10月

令和7年度
志布志市立学校給食センター

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。10月は「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれるように、秋はいろいろなことを楽しめる季節です。これからの時期はさつまいも・きのこ・くだものなどおいしい食べ物がたくさんとれます。旬の食べ物をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

秋を楽しむお月見の行事

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、昔の暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜にはお月見をしてきました。ちょうど里いもが収穫の時期でもあり、お供えしたり料理にして味わう風習もあります。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。満月に立って丸い形のほか、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。

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、肌荒れや風邪の予防に役立ちます。

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。

資源やエネルギーを大切に! 食品ロスをなくそう!

日本では、年間約600万トンもの食品が廃棄されており、これは国民一人あたりで毎日お茶碗1杯分の食品を捨てている計算になります。世界には9人に1人が飢餓に苦しんでいる現状がある中で、日本国内だけでも多くの食品が捨てられています。食べ物に感謝して、食品ロスを減らすために、私たち一人ひとりができることをしましょう。



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

ごちそうさまでした!

★今月は行事食が盛りだくさん★

イベント日	行事・イベント	登場する献立	Aブロック	Bブロック
10/6	お月見	十五夜大福	10/3(金)	10/1(水)
10/10	目の愛護デー	目にAサラダ かぼちゃのみそ汁	10/10(金)	10/8(水)
10/15	きのこの日	きのこのクリーム煮	10/15(水)	10/17(金)
毎月24日	志布志の日	カラフル黒豚丼	10/21(火)	10/23(木)
	物語給食	エービーシーABCスープ	10/22(水)	10/24(金)
10/31	ハロウィン	パンプキンポタージュ	10/29(水)	10/31(金)

★物語給食★

今回は、「給食アンサンブル」に出てくるABCスープが登場します。運動神経バツグンで、よく食べるクラスの人気者の明るい雅人。でも実は…みんなに言えない悩みや不安を抱えていました。そんなとき怪我をしてさらに自信をなくしていました。元気のないまま迎えた給食で出たのは、みんな大好きABCスープ。ふと見ると、スープの中のアルファベットが、不思議な言葉をつくりだして…。その瞬間、雅人の心に大きな変化が生まれ始めます!

「給食アンサンブル」は6人の中学生が登場する連作短編です。この機会にぜひ読んでみてくださいね!

作:如月かずさ
出版社:光村図書

