



10月 給食だより

令和7年 10月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

長かった暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と言われるように、秋は様々なことに取り組むのによい時期です。そして、美味しい旬の食べ物が出回る「食欲の秋」でもあります。給食でも、秋の味覚を積極的に取り入れています。美味しくいただきます。

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(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



里芋を皮付きでゆでて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

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？

…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。

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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

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
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



