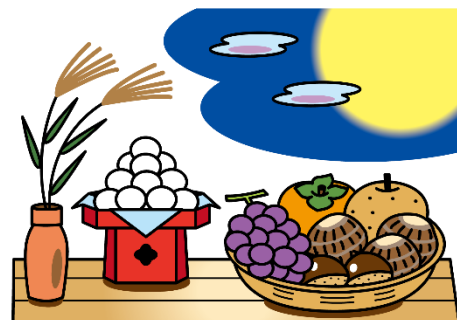




## 秋を楽しむお月見の行事

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旧暦の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いもが収穫されることから、里いもをお供えする風習もあり、別名で「芋名月」とも言います。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。

**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。

1010の数字を横に倒すと、眉と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなりました。給食によく登場する「にんじん」は、体内でビタミンAになるβ-カロテンを多く含んでいます。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。10月10日(金)の給食では、β-カロテンやビタミンAを多く含む食材を使っています。

### 〈献立〉

【小松菜ビスキュイパン（ブルーベリージャム）】  
【さつまいもシチュー】  
【キャロットゼリー】

## 10月の献立

### 十五夜献立

6日(月)【さといもご飯】と【月見汁】

十五夜は、さといもや、さつまいもの収穫時期と重なるため「芋名月」とも呼ばれています。秋の収穫に感謝して、お米で作った団子をお供えする風習もあります。給食では、おいしいさといもご飯と白玉団子入りの月見汁を作ります。



### 食育の日献立

食育の日(19日)に合わせて、給食に日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「高知県」です。

20日(月)

#### 【かつおのんにく揚げ】

高知県はかつおの消費量が日本一です。

かつおを一匹ずつ釣り上げる「一本釣り」という伝統的な漁法も続けられています。

#### 【ゆず香和え】

日本で流通する「ゆず」の約5割が高知県で作られています。さわやかな香りと酸味が特徴です。

