



# 10月給食だより

令和7年9月30日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎

9月の連休が明けた頃から、一気に涼しくなりました。10月は一年の中でも過ごしやすい時期なので、運動や読書など、色々なことにチャレンジしてみたくになりますね。また、これからの季節は、おいしい秋の味覚がどんどん出回ります。食べすぎに注意しながら「食欲の秋」を満喫するのも、おすすめです！

## 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。



# ★★ おいしい朝ごはん レシピコンクール ★★

今年度も、夏休みに「おいしい朝ごはんレシピ」を募集し、アイデアたっぷりのレシピがたくさん集まりました！どれも簡単に作ることができ、試したくなるようなものばかりです。給食だよりでも、詳細をいくつか紹介します。ぜひ、ご家庭の朝ごはんの参考にしてください。

## \*校長先生賞\*

年 組                      さん                      「野菜たっぷりカレー丼」

～～校長先生より～～

サッと簡単に作れて、朝からごはんと一緒に野菜がたっぷり食べられて、カレー風味で元気スイッチがばっちり入りそうな朝食です。

「野菜たっぷりカレー丼」は、11月の給食に登場します。お楽しみに！レシピは、11月の給食だよりで紹介させていただきます。



\*栄養バランス満点！で賞\*                      年 組                      さん                      「まごわやさしいセット」

「まごわやさしい」を目指した、おにぎりのごま和え、みそ汁の栄養満点セットです。おにぎりにすることで、朝からパクパク食べることができます。



\*パリパリ！トロット！で賞\*                      年 組                      さん                      「朝のチーズクロワッサンハムカツ」

クロワッサンのパリパリとした食感とチーズの相性が抜群です。また、ハムカツが挟んであるので、食べて元気が出そうな一品です。

\*1枚で2度楽しめるで賞\*                      年 組                      さん                      「かんたんサクサクピザパン」

パンにチーズとマヨネーズを半分ずつ乗せ、その上から枝豆やコーン、エビなどを乗せた1枚で2度楽しめるのがいいですね♪

\*小松菜の緑色が鮮やかで賞\*                      年 組                      さん                      「えいよういっぱい小松菜むしパン」

江戸川区の特産品でもある「小松菜」が使われている栄養いっぱいの蒸しパンです。はちみつを入れることで、甘く食べやすくなっているのがポイントです。

\*おしゃれな朝ごはんでき賞\*                      年 組                      さん                      「ほうれん草とベーコンのホットサンド」

ほうれん草とベーコンの相性抜群で、彩りもきれいなホットサンドです。ホットサンド用の機械がなくても簡単に作れるので、朝ごはんにもピッタリです。

\*簡単なのに本格的！で賞\*                      年 組                      さん                      「朝から簡単タコライス」

簡単に作れるのに、本格的な味が楽しめるタコライスです。ごはんでも美味しく食べられますが、麺にアレンジしても美味しく食べることができます。



たくさんのご応募、ありがとうございました！レシピは、職員室前に掲示予定です。ぜひご覧ください。