

令和7年9月30日  
大田区立志茂田小学校  
校長 桐田 裕貴  
栄養教諭 平尾 綾

# 10月給食だより

## 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10月6日、  
十三夜は11月2日です。

志茂田小学校の十五夜給食は、  
ごま団子が出るよ！お楽しみに☆

## 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。

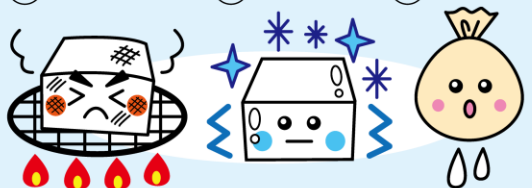


10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 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

Q2 イワシが危険を感じた  
ときにすることは?

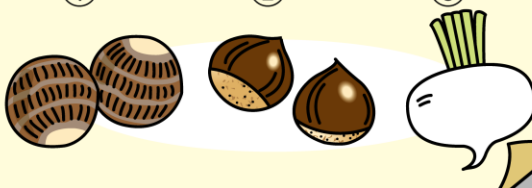
- ① スミをはく ② おなかをふくらませる



10/6 ※ 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、  
〇に入る食べ物は何?

- ① 芋 ② 栗 ③ 蕪



10/10 目の愛護デー

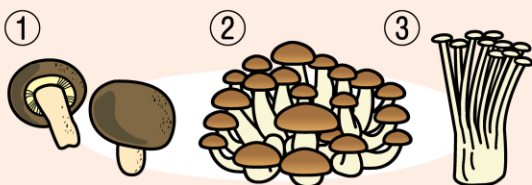
Q4 目の健康に関わる  
ビタミンAが多く含まれている  
食べ物は?

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



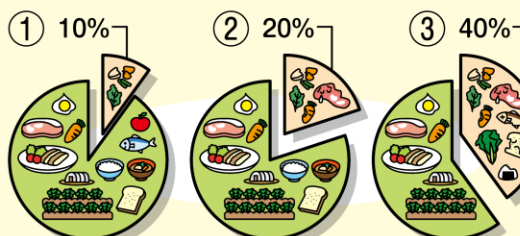
10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」  
はどれ?



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、  
何%捨てられている?



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

10月は、早寝・早起き・朝ごはん月間です。  
生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。