

10月給食だより

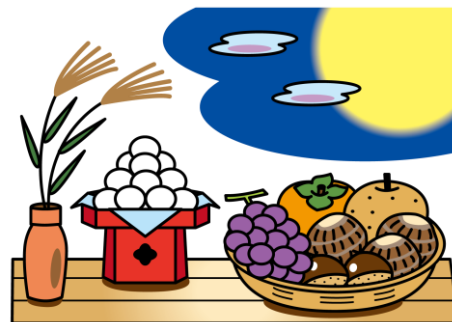
NO. 7

令和7年 10月

埴町学校給食センター

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しょう。



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。



～学校給食放射性物質測定結果のお知らせ～

9/3、9/10、9/17

[セシウム 134, セシウム 137

検出せず]

ふくしまっ子ごはんコンテスト

幼稚園 52点 ・ 小学校 85点

中学校 153点 の 応募がありました !!



今年も『ごはんコンテスト』に、たくさんのご応募ありがとうございました。栄養バランスが考えられたもの、彩りを意識したもの、手軽に簡単に作れるもの・・・など、いろいろな工夫がみられました。ご家族の方々のご協力ありがとうございました。一部ですが町の文化祭に掲示する予定です。ぜひ、ご覧になってください。

ふくしま旬の食材活用事業

福島県の取組で、子どもの頃から旬の県産食材と触れ合う機会を設け、県産農林水産物や地産地消及び食育の推進を図る目的として「ふくしま旬の食材活用事業」を行っています。

今回は、郡山市のうねめ牛と矢吹町のたまねぎを使用した「福島牛丼」と、塙町産のきゅうりを使用したサラダ、デザートには酪王「11/19B₁乳酸菌ヨーグルト」が付いた豪華な給食となりました。福島県産の食材を食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

《9月19日に提供した給食》

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・福島牛丼
- ・水菜のサラダ
- ・11/19B₁ヨーグルト



ささはらしょうがっこう 食育授業～

9/10 3・4年生

9/11 6年生

9/11 1・2年生

「元気になる朝ごはんを考えよう」
朝の働きを学びました。黄色・赤・緑そろった、朝ごはんを食べる大切さを知り、自分の目標を立てました。朝ごはんはおうちの方の協力が欠かせません。一緒に準備ができるとさらに良いですね。

「バランスのよい食事を考えよう」
主食・主菜・副菜・汁物について学びました。ICTを活用して、実際に1回の食事を立てました。
ICTでは料理を選ぶだけですが、立てた食事を実際に作ってみてほしいと思います。

「食事のマナーについて考えよう」
1・2年生では、4つの巻物を用意して、マナー名人を自指してもらいました。食べ物や料理を作ってくれた人、一緒に食べる人への「おもいやり」をもって、食事を楽しんでほしいと思います。

