



10月給食だよ



天草市立牛深学校給食センター 文責：鶴長

秋を楽しむお月見の行事

朝晩は暑さが和らぎ、ようやく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の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



こめ 米から作る団子。満げつ 月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、ちが 地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



さと 里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平あんじだい 江戸時代の女性のふくそう 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？



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ろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

スポーツには食事がカギ！

運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



9月

給食を紹介します！



9月19日（木）の給食
ミルクパン、牛乳、なすのミートソース焼き、ドレッシングサラダ、ラビオリスープ

今月はなすのミートソース焼きを作っている様子を紹介します。



① 材料を洗って切って、炒めてミートソースを作ります。



② 出来上がったミートソースを計量して1人分何gになるか計算します。



③ カップに分けて、チーズをのせて…



④ スチームコンベクションオーブンで焼きます。
1度に鉄板20枚分焼けるよ！



⑤ 焼き上がり温度を測って、クラスごとに配缶します。