



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つてきました。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



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？



スポーツには食事が力!



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



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



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。



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。



焼き上がり温度を測って、クラスごとに配缶します。



カップに分けて、チーズをのせて…

一度に鉄板20枚分焼けるよ！