

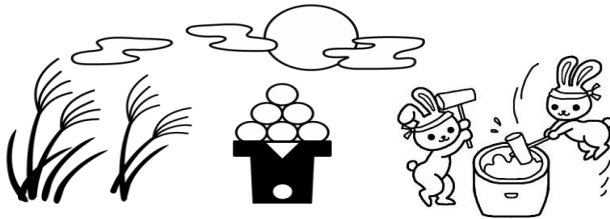
夏の暑さが過ぎ、朝・晩は肌寒くなってきました。今年は季節のイベントや行事が中止され、いつの間にか季節が変わってしまっていますが、たまには月を眺めてみたり、旬の食材を食べたり、季節の変化をゆっくり感じてみましょう。

～ 月見 ～十五夜・10月1日、十三夜・10月29日

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には収穫した芋を供えていたことから「芋名月」、十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」「豆名月」ともいいます。

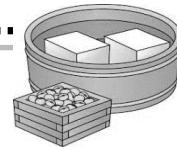
どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」といいます。「十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくない」ともいって、昔は十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習があったようです。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみるのもいいですよ。



十五夜の10月1日の給食は、月見にちなみ、里芋の入った「けんちんうどん」と「みたらしだんご」が出ます。
十三夜の10月29日の給食も月見にちなんだメニューを考えています。お楽しみに。

10月2日は豆腐の日



豆腐には、たんぱく質が豊富で、畑の肉ともいわれる大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。冷やっこや鍋など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。

10/10は
目の愛護デー



目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

10月9日の給食は、目の疲れを和らげると言われている「アスタキサンチン」が豊富な鮭を使った「鮭の西京焼き」、目に良いとされている緑黄色野菜を使った「ほうれん草ときのこのソテー」が出ます。



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

