

# 10月給食だより

2025年9月26日  
町田市立  
鶴川第二小学校  
No.6

## 10月の予定と献立内容

### 10月6日(月) 行事食：十五夜



旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら

秋の収穫に感謝する日で、今年(ことし)は10月6日です。中秋の名月ともいいますね。秋の真ん中



に出る満月という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中になるということです。6日の給食には、かぼちゃで色をつけた手作り白玉を入れた『月見汁』を出します♪  
空が晴れていたら、ぜひ月を見上げてみましょう!

### 10月10日(金) 目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから制定されました。10日の献立は目の愛護デーにちなんで、目の健康にかかわる栄養を意識した献立です。



ブルーベリーは「アントシアニン」を多く含み、疲れ目や視力の低下を予防してくれると言われています。また、にんじんやほうれん草は体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜で、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。これらの栄養素が不足すると、暗い所で物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下をひきおこす恐れがあります。ただ、どれか一つ、ということではなく、様々な栄養素や成分も目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べものをバランスよくとることが大切です!

### 10月17日(金) 食育の日：ギリシャ料理



毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。

10月はギリシャの料理を給食風にアレンジして出します。ギリシャはオリンピック発祥の国として知られていますが、実は健康的な食事文化としても有名です。この食事文化は、「地中海の食事」として2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

そんなギリシャでは、「クルーリ」というごまの入ったリング状のパンが有名です。17日はクルーリの代わりに、ごまの入った『セサミパン』を提供します。『ムサカ』はギリシャで親しまれている伝統的な料理で、なすやじゃがいも、ミートソースにベシャメルソースを重ねてオープンで焼いた料理です。『レヴィシアスーパ』は、ひよこ豆が入ったスープです。ギリシャ語でレヴィシアは「ひよこ豆」、スーパは「スープ」という意味があります。

これらの料理を通じて、食文化や多様性について学ぶ良い機会になればと思います。

10月30日(木) 行事食：十三夜

秋を楽しむお月見の行事



旧暦9月13日(今年は11月2日)

の夜、十三夜に見る月は十五夜について美しいとされています。十三夜は日本だけの風習で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」とも言われています。30日の給食には栗名月にちなんで、今が旬の栗を使った『栗おこわ』を出します。



10月31日(金) 秋の収穫祭献立

秋が深まるこの季節には収穫の時期を迎え、栄養の多い旬の食材が食卓を彩ります。さつまいもやかぼちゃ、くり、きのこ、りんご、ぶどうなど、秋ならではの味覚がたくさんあります。31日の給食では「ハロウィンズウィート」という品種のさつまいもを使った『シチュー』や、手作りの『かぼちゃプリン』などを出します♪

給食食材の産地 (2025年9月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
かぶ	千葉	にんにく	青森	はくさい	長野	とり肉	青森・宮崎	白いんげん豆	北海道
キャベツ	群馬・長野	ねぎ	青森	えのきたけ	長野	ぶた肉	鹿児島	えだまめ(冷凍)	北海道
きゅうり	福島	ピーマン	宮崎	エリンギ	長野	精白米	山形	たけのこ水煮	国産
ごぼう	宮崎	ほうれんそう	東京	しめじ	長野	もち米	秋田	マッシュルーム水煮	国産
さやいんげん	青森	もやし	栃木	さつまいも	千葉・茨城	鮭	北海道	紅しょうが	国産
しょうが	東京	たまねぎ	北海道	じゃがいも	町田・北海道	さば	ノルウェー	小麦粉	熊本
セロリ	長野	こまつな	東京・埼玉・群馬・茨城	なし	福島	ホキ	ニュージーランド	米粉	愛知
トマト	千葉	にんじん	北海道	りんご	山形	助宗だら	アラスカ	調製豆乳	国産
なす	町田	赤パプリカ	静岡	たまご	埼玉	ちりめんじゃこ	国産	わかめ	三陸
にら	茨城	だいこん	北海道	豆腐	岩手	金時豆	北海道	干しいたけ	国産

貧血を防ぐ! 食生活のポイント

★どんな症状が出るの?★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p>
---------------------------------	---------------	-------------------	--------------------

★貧血を防ぐためのポイント★

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> <p>レニラ 炒め</p> <p>ボンゴレ パスタ</p>
--------------------------------------	----------------------------------	--

# 10月の行事&記念日

# 3択クイズ



## 10/2 豆腐の日

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

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  
③ ウロコをはがす

## 10/6 十五夜

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

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

次のうち、「ぶなしめじ」  
はどれ?

①    ②    ③

## 10/30 食品ロス削減の日

世界で作られる食べ物のうち、  
何%捨てられている?

① 10%    ② 20%    ③ 40%

**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