

10月給食だより

令和7年9月30日
調布市立染地小学校
校長 八木橋小百合
栄養士 加藤 純子

秋を楽しむお月見の行事

朝夕の涼しい風に、秋の気配を感じるようになってきました。秋は1年のうちで最も月がきれ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、「芋名月」とも呼ばれます。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。



今年の十五夜は10月6日、
じゅうさんや 十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子

こめ つく だんご
米から作る団子。
まんげつ みた
満月に見立てた
まる かたち
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

小さい里いもを皮付きで
ゆでたり蒸したりしたもの。
へいあんじだい じょ
平安時代の女
性の服装にち
ななでこう呼
ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、緑黄色野菜の一つで、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。にんじんに多く含まれるビタミンAは、光や色を感じるために欠かせない栄養素です。ビタミンAが足りないと、うす暗いところで物が見えづらくなったり、光をまぶしく感じたりすることがあります。また、目のうるおいを保つ効果もあるので、不足すると目が乾きやすくなります。

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

うなぎ

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



ちょうふしせいしこう しょうねん いわ きょうしやく 調布市市制施行70周年お祝い給食

ちょうふしは令和7年4月1日に市制施行70周年を迎えました。昭和30年(1955年)に調布町と神代町が合併し、人口約4万5千人の調布市が誕生しました。その後、豊かな自然を残しながら、交通など便利で、文化的にも恵まれたまちとして発展を続け、現在で約24万人の人々が暮らしています。



市制施行70周年記念ロゴ

70の文字の中に調布のさまざまな名物がちりばめられています。デザイン案を決める市民投票では、全体で1,500件以上の投票があった中で、過半数を超える855票を獲得しました。

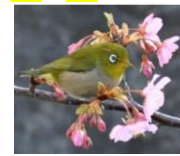
市の木…くすの木



市の花…百日紅



市の鳥…メジロ



10/20(月)は70周年をお祝いする特別給食です。お楽しみに!

10月のこんだてより

2日(木)十五夜献立…10月6日は十五夜です。当日は運動会の振替でお休みのため、少し早いですがこの日に里芋を炊いたごはん、お月見団子を作ります。

3日(金)運動会応援献立…10月4日ははいよいよ運動会です。練習の成果を発揮できるよう、ソース勝つ丼とキラキラポンチを食べてパワーアップ!!

9日(木)つくねのいが栗揚げ…豚肉と豆腐でつくったつくねの周りに、短く折ったそうめんをつけて油で揚げます。見た目は栗のようで、そうめんのパリパリとした食感がおいしいおかずです。

10日(金)目の愛護デー献立…目の健康に効果のある栄養素が含まれている食べ物も多く取り入れました。

16日(木)開校記念日…この日は染地小学校59回目の開校記念日です。お祝いの席に欠かせないお赤飯を炊きます。