



令和7年度 10月号
調布市立若葉小学校



徐々に暑さのやわらぎを感じてきました。「味覚の秋」というように、秋は作物の収穫を迎えおいしい食べ物がたくさん手に入る時期です。実りの秋に感謝して秋の味覚を満喫しましょう。



〔10月の献立より〕

6日(月) 十五夜メニュー

→今年の十五夜は10月6日です。昔の暦(こよみ)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(ちゅうしゅうのめいげつ)と呼んで、お月見の行事が行われてきました。また、里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいわれていて、この日はすすきやおだんご、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。給食では里芋を使った煮物と、白玉のお月見だんごを出します。

9日(木) 調布市制70周年

→昭和30年(1955年)に調布町と神代町が合併し、調布市になって今年で70年です。70周年をお祝いするコロッケを出します。



10日(金) ブルーベリーミルクゼリー【目の愛護デー】

→10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守り、大切さを呼びかけることを目的とした日です。10.10を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えることからこの日になりました。目の健康に欠かせない栄養素、ビタミンAを含む「ブルーベリー」を使った献立にしています。ですが、ゲームの画面やタブレット、スマートフォンなどを見すぎた目の疲れをとる働きは食べ物にはありません。疲れた時は、画面を見るのをやめて目を休ませるようにしましょう。



15日(水) クリームボックス

→福島県郡山市発祥のパンです。牛乳を使って作ったクリームを食パンにぬっています。



16日(木) 日本味めぐり給食【石川県】

→石川県は日本海に面した県で北陸地方にあります。県庁所在地は金沢市で昔の街並みやお城が残る歴史ある場所です。治部煮(じぶに)は煮汁にとろみがついているのが特徴の煮物で、肉やおふを入れます。めった汁は根菜や豚肉の入った汁物で、さつま芋を入れます。

22日(水) 第四中学校 開校60周年お祝い

→若葉小学校の給食室ではお隣の第四中学校の給食も調理しています。今年、第四中学校は開校60年です。そこで、お祝いの赤飯とすまし汁を給食で出します。赤飯はおめでたい時に食べるご飯です。赤い色は昔から魔除けや幸せを呼ぶ色とされ、大切な日に元気で楽しくすごせるように、お祝いの時に食べます。



30日(木) 世界味めぐり給食【チリ】

→チリは南米の細長い国で、海と山に囲まれています。気候も様々で乾燥した砂漠もあれば、南の方では氷山やペンギンが見られるところもあります。チリの家庭料理「ポジョ・アルペハド」の「ポジョ」は鶏肉、「アルペハド」はグリーンピースです。鶏肉をトマトソースで煮込み、ご飯にかけて食べます。



9月の調布産野菜：里芋

