



坂町立給食センター

あき かぜ かん きせつ 秋の風を感じる季節となりました

2学期が始まって1か月がたちました。だんだんと涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。給食では、キノコや栗、さつまいもなど秋に旬をむかえる食材がたくさん登場します！どんな献立が出るのか楽しみです♪

今月の給食目標は、バランスよく食べようです。好ききらいをせず、いろいろな食べ物を食べてみましょう！ひとくち食べたら、おいしさに気づくかも…！

今月の給食目標 **バランスよく食べよう！**

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じようになってきました。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、月を觀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



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



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、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

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

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？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

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!

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。