



給食だより



2025年10月
曾我小学校

朝晩の気温が低くなり、秋の到来を感じる季節になりました。

スポーツの秋、食欲の秋など、『〇〇の秋』という言葉がありますね。みなさんはどんな秋にしたいですか？

今月は待ちに待った運動会がありますね！給食室からも運動会応援献立を提供予定です。



今月の献立紹介

6日 十五夜献立

うさぎの形をしたハンバーグと月に見立てた白玉が入った白玉汁です。

十五夜とは・・・

1年で最も美しいとされる月（中秋の名月）を見ながら、秋の収穫に感謝する日

9日 ちょっぴり早い目の愛護デー献立

すいとんには、ランドルト環に見立てたちくわを入れています。

10月10日は目の愛護デー

スマートフォン等の画面を長時間見続けると、目に疲れがたまってしまうので、適度に休憩を取りましょう。

16日 運動会応援献立

応援献立として、チキンカツを提供予定です。
18日は運動会！本番にけて力をつけてください。

28日 ちょっぴり早いハロウィン献立

ジャックオランタンのかぼやをイメージしたかぼちゃグラタンです。

30日 ちょっぴり早い十三夜献立

秋の味覚である栗やきのこを使った秋の香りご飯です。

十三夜とは・・・

今年の十三夜は11月2日です。十五夜の約1か月後にやってくる十三夜は、十五夜の次に美しい月が昇るといわれています。十五夜の時期は、その時期の収穫物である芋（里芋）をお供えすることから「芋名月」と呼ばれるのに対し、十三夜は栗や豆が収穫される時期であることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。

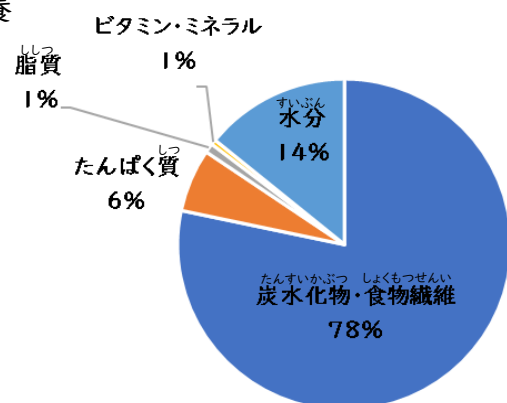
「米」という漢字に隠された秘密?!

みなさんが大切に育てたお米。「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。

お米ができるまでに88回もの手間がかかる、という意味からきています。

たくさんの手間をかけて大切に育てたお米。給食でも使わせていただきます。

・米の栄養



米の主な成分は、脳や体のエネルギー源になる炭水化物です。

米は粒の形をしており、よく噛んでゆっくり食べることで腹持ちがよくなります。また、パンや麺と比較しても脂質が少なく、

おなかの調子を整えてくれる食物繊維も含まれていることから、体に脂肪がつきにくくなります。

健康な体で活動するためには体を作るたんぱく質と活動を支える

エネルギーが必要です。米にはその両方が含まれているので、

元気な体で生活していくために米を食べることはとても大切です。