

10月 給食だよ！



10月に入り、朝夕が涼しく過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」というように、多くの食べ物が旬をむかえます。秋に実る食べ物は、夏の太陽の日差しをいっぱい浴びて栄養も満点です。豊かな実りに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



夜のとばりの中で祝う… 十五の夜！



今年は10月6日が十五夜です。給食では少し早めに1日をお月見献立にしています。

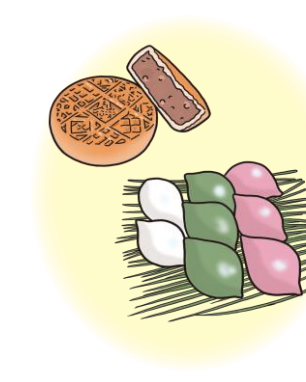
1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさ愛をながら、秋の収穫物を備えてお祝いをする伝統があります。

旧暦の8月15日



昔の日本で使われていた、月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は満月になりました(例外もあり*)。その中でも、とくに旧暦8月15日の月が「中秋の名月」となります。

東アジアで広く祝われる



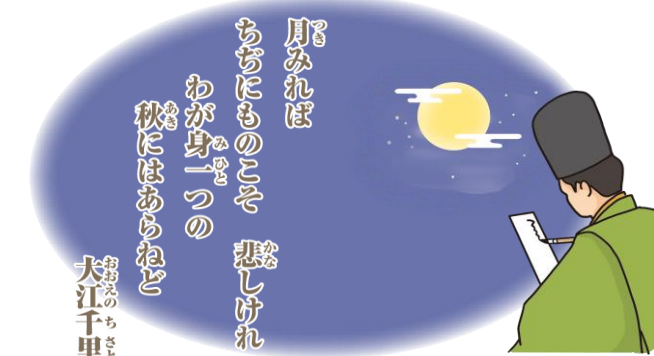
この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として国民の休日になり、丸い「月餅」を食べて祝います。韓国では「秋夕(チュソク)」とよばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べます。

月見団子いろいろ



十五夜には、日本では稲穂に見立てたすすきと、収穫された、さといもなどをお供えし、秋の実りを祝いました。そのため「いも名月」とよばれることもあります。また月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。ただし地域によっては、団子をさといもの形にして、皮に見立てたあんこの衣を着せたり、団子の形をしずく型にするところもあります。

日本独自、二回の月見！



平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされたのです。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあります*。

*十五夜、十三夜のどちらを、それぞれ「いも名月」「豆名月」「くり名月」と呼ぶかは地域によって違いもあります。

元歌：『15の夜』(尾崎豊,1983)

健康な生活には「食事」「睡眠」「運動」が大切です！！

食事

- 1日3回の食事でエネルギーや栄養素をチャージしましょう！
- いろいろな食べ物をバランスよく食べることでしっかりと勉強や運動をすることができます



健康に過ごすためには「食事」「睡眠」「運動」どれも欠かすことができません。
好き嫌いせずに食べていますか？
夜更かしはしていませんか？
運動はしていますか？
それぞれの大切さを理解し、生活リズムをととのえましょう！

運動

- 外で体を動かすと、筋肉や骨が丈夫になります。
- 将来の生活習慣病などの予防にもつながります。
- 寝つきをよくし、睡眠の質も向上します。



睡眠

- 眠っている間に脳は情報を整理しています。
- ぐっすり眠ると疲れが取れて頭もスッキリします。
- 成長ホルモンが出て、体がしっかりと成長します。



23日(木曜日) 島根県の料理



うずめ飯

さんまのかぼすレモン煮
ちくわと野菜の和え物
牛乳

うずめ飯は島根県の西部の石見地方に伝わる郷土料理です。細かく刻んだ野菜や鶏肉などの具をご飯にうずめ、だしをかけてたべます。

この日は汁の入ったうずめ飯の具にご飯を入れ、のりをかけてお茶漬けのように食べましょう。

県産100%献立

●16日(木曜日)

白ご飯
豚のしょうが焼き
磯香和え
地場産スーフ 牛乳

この日の給食は、より多くの地場産食材を使用できるような献立を考えています。

給食では食材だけでなく、しょうゆなどの調味料も山口県産の原料で作られたものを使用しています。

- しょうゆ(大豆・小麦)
- 麦みそ(裸麦・大麦)
- 汁物等に使用する天然塩