

きゅうしょく

がつごう

# 給食だより10月号

藤 支 発 521 号

令和7年9月 日

大阪府立藤井寺支援学校

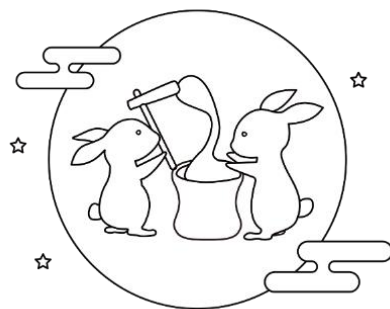
校 長 高 田 清 将

すず 涼しくなり、じょじょ ひ みじか 徐々に日も短くなりはじめ、あき 秋らしくなってきました。

みなさんにとってあき い 秋と言えばどんなき せつ 季節ですか？あき あつ なつ お 秋は暑い夏が終わり、き おん さ 気温も下がってす すごしやすいき こう 気候のため、どくしょ あき 読書の秋、あき げいじゅつ スポーツの秋、あき しょくよく 食欲の秋などといわれるように、いろいろなことをするのに適したき せつ 季節と言えます。

## つきみ お月見について知ろう！

きゅうれき 旧暦の8月15日(今年 は 10月6日)は 1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされており、月を鑑賞したり、収穫を祝ったりする日とされてきました。この旧暦の8月15日を「十五夜」や「中秋の名月」といいます。この日には、お月見だんごをお供えする習慣があります。お月見だんごのまるい形はお月さまの形をあらわしています。



じゅうごや

じゅうさんや

なん

## 十五夜、十三夜って何だろう？

「お月見」といえば、じゅうごや ゆうめい 十五夜が有名ですが、にほん 日本にはもう一つ、お月見を楽しむ風習があります。それがじゅうさんや 十三夜です。

昔から、じゅうごや 十五夜だけ、またはじゅうさんや 十三夜だけというように、どちらか片方だけお月見をすることを「片見月」といいました。じゅうごや 十五夜とじゅうさんや 十三夜の両方を見て、はじめて完全な月見と考えられていたのです。今年のは ことし じゅうさんや 十三夜は 11月2日です。ぜひ、二つのお月見を楽しんでみませんか。



# 食欲の秋！秋が旬の食べ物

暑さでなくなっていた食欲が回復する秋、そしてお米やいろんな野菜、果物などが収穫の時期を迎えるので、秋は「食欲の秋」と言われます。  
秋に1番おいしく食べることのできる、秋が旬の食べ物を紹介します！

## さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



## さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきた「いも」です。



## りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷりの果物です。「ビタミンC」をはじめ、「食物繊維」、「ポリフェノール」など病気を防ぐ栄養素が含まれています。



## きのこ

きのこには、おなかの調子をととのえてくれる「食物繊維」や骨をじょうぶにするカルシウムの吸収を助ける栄養素（ビタミンD）が多く含まれています。きのこにはたくさんの種類があります。



## さんま

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようになすと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



## さけ

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさん含まれています。



「秋においしい食べ物」がたくさんあります。どんな食べ物があるか調べてみましょう。