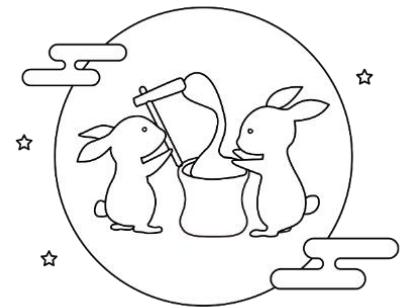


きゅうしょく がつごう 給食だより 10月号

涼しくなり、徐々に日も短くなりはじめ、秋らしくなってきました。
みなさんにとって秋と言えばどんな季節ですか？秋は暑い夏が終わり、気温も下
がって過ごしやすい気候のため、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋などと
言われるように、いろんなことをするのに適した季節と言えます。

つきみ お月見について知ろう！

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、十五夜が有名ですが、日本にはもう一つ、お月見を楽しむ風習があります。それが十三夜です。昔から、十五夜だけ、または十三夜だけというように、どちらか片方だけお月見することを「片見月」といいました。十五夜と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。



しょくよく あき あき しゅん た もの 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。



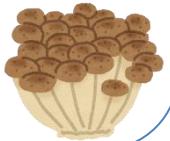
りんご

「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すっと立ちます。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。