



10月 給食だより

令和7年10月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋忠旗
栄養士 佐藤由佳

朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれます。日中と朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。

また、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮なだけでなく、味や香りもよく、栄養面でも優れているのも特徴です。

秋を楽しむ♪ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じる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、月を観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と縁起が良いとされています。



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、こう呼ばれています。

10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」、青紫色の色素成分「アントシアニン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAへ変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。アントシアニンは、目の疲れを和らげ、視力低下を予防してくれます。給食では「ブルーベリーのケーキ」を提供します！

★10月の献立から★

★きなこ揚げパン

(あしたばパン使用) (2日)

10月1日の「都民の日」にちなんで、東京都の産物を使用した献立です。ハ丈島産のあしたばの粉を使ったパンを使用します。今日、葉を摘んでも明日には若葉が出ることから「明日葉」と呼ばれています。緑色のパンはめずらしいですね。ぜひ味わって食べてみてください。

★お月見こんだて (6日)

今年の十五夜は10月6日です。給食では、かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てた「お月見団子汁」を作ります。かぼちゃの色で黄色く色づいた丸い白玉は、とてもなめらかでおいしいです。絹ごし豆腐もなめらかにするポイントです！

★ブルーベリーのケーキ (10日)

10日の「目の愛護デー」にちなんでブルーベリーの入ったケーキです。ブルーベリーは目にとていい栄養素がたくさん含まれています。

★珍珠丸子(チンジュワンズ) (14日)

珍珠丸子とは、中華料理の点心の一つで、皮の代わりにもち米を使用します。ひき肉と野菜を入れた肉団子に、もち米をまぶして蒸した料理です。もち米がきらきら光って珍しい玉のように見えることから、珍珠丸子と名前が付いたそうです。また、蒸すともち米がふっくらとし、透明になるため、真珠蒸しとも呼ばれます。

★肉片湯(ローペンタン) (14日)

肉片湯とかいてローペンタンと読みます。「ロー」は肉、「ペン」は薄切り、「タン」は「スープ」という意味の中国料理です。白菜や人参、たけのこ、長ねぎなどの野菜がたっぷり入ったスープです。作り方でスープに肉を入れるときに片栗粉をまぶすことが特徴的です。

★アップルトースト (16日)

りんごを薄くスライスし、食パンに並べて、さとうとシナモンをからめています。見た目もステキなトーストで、人気のメニューです。

★味噌カツ丼 (17日)

給食室から応援の気持ちを込めた献立です。カツで使用する豚肉は、運動するために大事な筋肉を作るたんぱく質がたくさん含まれている豚肉で作っています。また、エネルギー代謝を促し、疲労回復させるビタミンB1もたくさん含まれています。

★のりあげくん (24日)

れんこん、じゃがいも、とり挽き肉、にんじんが入っています。のりで巻いて揚げています。かわいい見た目で栄養満点です。

★マーラーカオ (27日)

マレーシアから中国に伝わった中華風の蒸しパンです。中国語で「マーラー」はマレーシアを、「カオ」はケーキやカステラのことをいいます。卵と砂糖の甘く優しい味わいが特徴です。

★パンプキンポタージュ (31日)

ハロウィンにちなんだ献立です。生のかぼちゃを蒸してつぶし、ミキサーにかけてなめらかにしています。かぼちゃは、カロテンやビタミン類を多く含み、風邪予防にも効果抜群です。

*くだものは季節のものを取り入れます。みかん、りんごなどを予定しています。

