

給食だより



令和7年

10月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子



朝夕の空気がひんやりとし、秋らしさを感じられるようになりました。10月は「スポーツの秋」「読書の秋」ともいわれますが、やはり「食欲の秋」が楽しみですね。秋の食材にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、夏の疲れを癒したり、寒さに向けて体調を整えたりする働きがあります。給食でも、さつまいもや栗、柿、りんごなど旬の食材を取り入れ、秋ならではのおいしさを紹介していきたいと思っています。10月は、十五夜、寒露や霜降など季節の行事も多くあります。行事にちなんだ給食も楽しみにしててください！

お月見



十五夜は、旧暦の8月15日を指し、今年は10月6日にあたります。昔から日本では「一年で最も美しい月が見られる日」とされ、豊かな実りに感謝し、家族の健康や幸せを祈る行事として親しまれてきました。

お月見には、月に見立てた「お月見団子」、収穫を祝う「里芋」や「栗」「枝豆」などの秋の実りをお供えします。そのため、十五夜は「芋名月」とも呼ばれています。

給食では、里芋を使った「里芋ハンバーグ」と、満月に見立てた「かきたま汁」、秋の果物である「グレープゼリー」が登場します！



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

世界食料デー

毎年10月16日は「世界食料デー」と呼ばれています。これは、「世界中のすべての人に食べ物が行きわたるようにしよう」という思いから、国連の「国連食糧農業機関（FAO）」が定めた国際的な記念日です。

世界には、栄養不足や飢餓で苦しむ人が多い国もある一方で、食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食べ物）が大きな問題になっている国もあります。

私たちにも、何かできることはないか、考えるきっかけになると良いですね。



10月の献立から



8日：寒露 手作りがんもどき

二十四節気のひとつである寒露は、草木に降りる露が冷たさを増し、秋の深まりを感じる頃を指します。この時期に北の空から雁（がん）などの冬鳥が渡って来ることと掛け合わせて「がんもどき」が登場します(^▽^)/



10日：目の愛護デー ブルーベリーヨーグルトゼリー

1と0を横にすると人の目と眉の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされ、目の健康を守り、目の大切さを広めることを目的としています。この日にちなんで、目の健康に良いとされているアントシアニンを多く含んでいるブルーベリーを使ったデザートにしました。



28日：群馬県民の日 おっきりこみ

10月27日の群馬県民の日にちなんで、群馬県の郷土料理であるおっきりこみが登場します。おっきりこみは幅広で厚めの麺が特徴で、麺を「切ってそのまま入れる」ことから「おっきりこみ」と呼ばれるようになったと言われています。