

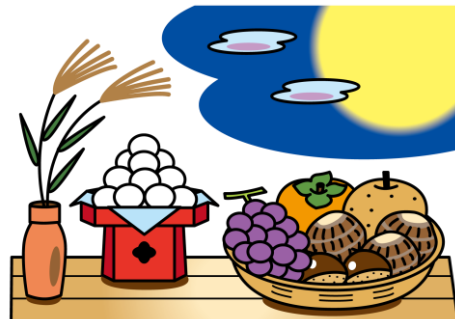


# 10月食育だより



## 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



こめ つく だんご  
米から作る団子。  
まんげつ み た  
満月に見立てた  
まる かたち  
丸い形のほか、  
さと かたち  
里いもの形など  
もあり、地域によ  
ちが  
って違いがあり  
ます。

### きぬかつぎ



さと かむつ  
里いもを皮付きでゆでた  
り蒸したりしたもの。平安  
じだい じよせい ふく  
時代の女性の服  
そう  
装にちなんで、  
こう呼ばれ  
ます。



## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

## 10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してろう!



にんじん

かぼちゃ



ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

