

給食だより

令和7年度
10月号

家庭数

令和7年9月30日
西東京市立栄小学校
栄養士 新井 美有

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、月を觀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、地域によって違いがあります。

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、こう呼ばれます。



☆今月の献立から☆

1日（水）★都民の日

主菜のコロッケは、実は東京都の郷土料理です。明治時代に東京のホテルで初めて登場したことをきっかけに、日本中に広まったと言われています。牛乳は、東京都産の「東京牛乳」を提供します。

8日（水）★群馬県の郷土料理

14日からの6年生の移動教室に向けて、群馬県の郷土料理を提供します。「豆腐めし」は、稲作に向かない土壌の群馬県で、特産品である大豆を活かし、米を節約するために生まれた料理といわれています。「こしね汁」は、名産品のこんにゃく、椎茸、ねぎを使った具だくさんのみそ汁です。

10日（金）★目の愛護デー

目の愛護デーにちなんで、「ブルーベリーパイ」を提供します。ブルーベリーは、アントシアニンという成分が含まれており、視力低下の予防に効果があると言われています。

15日（水）★給食試食会

今年度の給食試食会は、10月15日に行います。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。栄小の皆さんが大好きな「きなこ揚げパン」を提供します。