

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
栄養教諭 蓮見 治美
No.7 R7.9.30

秋を楽しむ🐰お月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

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。

🐰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。



10月の行事&記念日 3択クイズ

こたえは、次のページにあります。

10/2 豆腐の日



Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/4 いわしの日



Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす



10/6 ※十五夜

※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は？

- ① 芋 ② 栗 ③ 蕪



10/10 目の愛護デー



Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/15 きこの日



Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

- ① ② ③



10/30 食品ロス削減の日



Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

- ① 10% ② 20% ③ 40%



【学校給食費上乗せについてのお知らせ】

西東京市では、令和7年度も学校給食費無償化を継続しておりますが、令和7年10月～令和8年3月の間、学校給食の質・量を確保し、安定的に提供することを目的とした物価高騰対策を実施することとしました。市立小学校・中学校の学校給食1食につき、31～41円（約10%）の上乗せを行います。今後も市立小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。 問い合わせ先：西東京市教育委員会学務課保健給食係 ☎042-420-2825



縄文時代の食事を再現



したのやムラの「しーた」と「のーや」



3年生は、社会科見学で下野谷遺跡に行きます。この遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、マメなどを育て、時には遠くのムラの特産品も手にいていたようです。最近の研究で、縄文時代の人々の好物は、魚、肉、山菜、キノコなどということが明らかとなってきたそうです。10月20日(月)の給食は、縄文時代に食べられていた食材を中心に献立を立てました。(米は、弥生時代から食べられるようになったと言われています。)

【したのや縄文給食メニュー】

赤米入り栗ごはん



下野谷遺跡の調査では、下野谷遺跡に住んでいた人たちが栗や小豆、大豆などを大切に育てていた可能性がわかってきたよ。お米は弥生時代から作られるようになるよ。縄文+弥生の炊き込みご飯、おいしいね!

魚のしそみそ焼き



海に囲まれた日本列島に住む縄文人は魚好き。でも、したのやムラは海から遠いから、いつもは、石神井川の川魚かな?それとも、海のムラの人と交換して手にいたのかな?トッピングには、ムラに生えていたしそを使ったよ。

縄文鍋



ムラのまわりの森にはおいしいものがいっぱい。弓矢やおとし穴を使って捕まえた動物の肉団子、みんなで採ったキノコや山菜たっぷりの縄文鍋は最高のごちそう!

【下野谷遺跡に関する動画】

竪穴式住居復元記念の
オープニングセレモニー
の様子。30秒です。



下野谷遺跡、国史跡指定
をMXテレビで紹介!
3分程度です。



下野谷遺跡アニメ動画
12分あります!
お時間のあるときに。



遠足、生活科・社会科見学の日は、給食がありません。お弁当のご用意をお願いします。

雨天時は、予備日に延期となります。その場合も、お弁当になりますのでご注意ください。詳細は、各学年のお知らせをご確認ください。



遠足

学年	実施日	予備日	行き先
1・6年生	10月3日(金)	10月10日(金)	航空公園
2・4年生	10月2日(木)	10月9日(木)	狭山公園
3・5年生	9月30日(火)	10月7日(火)	昭和記念公園

生活科・社会科見学

学年	実施日	学年	実施日
1・2年生	10月21日(火)	4年生	令和8年1月30日(金)
	予備日10月28日(火)	5年生	令和8年2月19日(木)
3年生	10月17日(金)	6年生	11月28日(金)

クイズのこたえ

こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

