



# 10月給食だより

令和2年9月28日(月)  
清瀬市立清瀬第十小学校  
校長 大谷 憲司  
栄養士 相原 亜弥

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちでおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

給食では十五夜に合わせた「お月見団子」や目の愛護デーにちなんだ「ヨーグルトブルーベリーケーキ」、ハロウィーンに合わせた「かぼちゃのプリン」を手作りします。秋野菜のクリーム煮、さんまの筒煮、秋の香りごはんなども提供します。秋の味覚を存分に楽しみましょう。

## 秋は行事がいっぱい!

### じゅうごや 十五夜・じゅうさんや 十三夜



今年(2020年)は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えします。これからおいしくなるさといもを給食でも使っていきます。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれてきられたそうです。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、くりをお供えします。

### いも煮

山形県や宮城県で行われる秋の行事です。河原に出かけ、さといもを使った「いも煮」を作るのが有名です。今年(2020年)はコロナの影響で、やり方を変えて実施するところもあるようです。地域によって具や味付けに特徴があります。



### ハロウィーン

古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、かぼちゃをくり抜いて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作ったり、おばけの仮装を楽しみます。



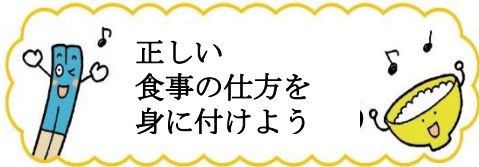
# 農園見学 3年生

9月14日と18日に、3年生が社会科の授業で農園見学をしました。育てている野菜の事や、仕事の内容、どんな思いで育てているかなど、農家の方に直接お話を聞き、野菜が育っている様子を見る事ができました。

10月は、里芋を納品してもらいみそ汁に入れて食べる予定です。十小では、他にも小松菜や大根、ブルーベリーなどを地元の農家さんに納品してもらっています。鮮度がよく、安心して使う事ができる地元野菜をこれからも積極的に取り入れていきたいと思ひます。



今月の給食目標です。  
食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。



食事のあいさつ

姿勢



## 食物アレルギー対応について

食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと成長を妨げてしまう可能性があります。



アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けていただきます。

給食での除去対応が必要な場合は、書類をお渡ししますので、お申し出ください。年度途中からでも面談後に対応ができます。

