



10月 給食だより

令和7年10月号
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
栄養士 木村 由美

秋を楽しむ♪お月見の行事

むかし 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されてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫され、里いもをお供えする風習があり、十五夜を別名「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お月見をする風習があり、十三夜は、「栗名月」ともいいます。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。

きゅうしょく 給食では、6日の十五夜にさつまいもごはん、30日の十三夜に栗の入った吹き寄せおこわの献立です。



今年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

目の愛護デー

きんねん 近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。



～給食の紹介～

9月5日

牛乳

ごはん

千草焼き

五目きんぴら

秋野菜のみそ汁



千草焼きの「ちぐさ」とは、いろいろな材料をたくさん組み合わせるという意味で、千草焼きは、具だくさんの卵焼きのことです。食材には決まりがなく、この日の千草焼きは、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、グリンピース、しいたけ、そして、豆腐が入っていました。千草焼きには、あんをかけて、食べやすいようにしました。