



10月給食だより

Aコース：多摩二小、西落合小、大松台小、愛和小
Bコース：多摩三小、南鶴牧小、東落合小、豊ヶ丘小



入学や進級をした4月から、あっという間に半年が経ちました。クラスでの給食の準備にも慣れたと思います。今度は、さらに早く準備ができるように協力して、食べる時間をしっかりと確保しましょう。

秋を楽しむお月見の行事

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）では7月～9月を秋としており、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。ちなみに、今年の十三夜は11月2日です。



◆献立紹介◆ 今月は、さつま芋・きのこ・なす・さんまなどを旬の食材として取り入れています。



十五夜（Aコース3日、Bコース6日）

今年の十五夜は、10月6日です。白玉と、月の模様のかまぼこが入った「月見汁」を提供します。

目の愛護デー（Aコース9日、Bコース10日）

10月10日の数字を横向きにすると、目と眉毛に見えることから定められました。目の働きを助けるアントシアニンを多く含むブルーベリーを使用した「多摩市産ブルーベリーゼリー」を提供します。多摩市の農家の方が大切に育てた、特産品のブルーベリーを、ぜひ味わってください。



ハロウィン（Aコース31日、Bコース30日）

かぼちゃを彫って作るジャックオーランタンにちなんだ「かぼちゃの豆乳スープ」と、ドレッシングを和えるといろいろ変わる「魔法のキャベツサラダ」を提供します。サラダに魔法がかかるか、楽しみにしてみてください！



◆「食べる」ってどんなこと？◆

10月には、国連が世界の食料問題を考える日として定めた「世界食料デー（16日）」と、日本の法律で食品ロスの削減に関する国民の理解・関心を深めるために定められた「食品ロス削減デー（30日）」があります。

世界では今も、栄養不良、飢餓、貧困などの問題が残り、健康的な食事を十分にとることができない人がいます。一方で、まだ食べられる食品が捨てられる食品ロスという問題も生まれています。

食べることは、みなさんの健康を支えるだけでなく、楽しみの1つでもあると思います。そんな身近な行動について、社会や世界で起きている問題を知り、改善や解決に向けて、自分ができることに取り組んでみましょう。



多摩市公式ホームページでは、給食の写真やレシピなどを紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

