

# 10月 食育だより

墨田区立押上小学校  
校長 島田 和久  
栄養教諭 篠原 みどり  
令和5年9月29日(金)

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



給食でも秋に美味しい食べ物を使った献立がたくさん登場します！10月1日には2種類のぶどうの食べ比べを予定しています。秋の味覚を楽しんでほしいと思います。

### ★10月の行事&給食紹介

10月5日(木) ラグビー-W杯

9月に引き続き、日本の対戦国である国の料理を作ります。

#### ★アルゼンチン

長いウィンナーをコッパンに挟んだ「チョリパン」、豆やかぼちゃを使った煮込み料理「ロクロ」を作ります。



10月25日(水) 十三夜給食

10月26日は十三夜です。十五夜は中国から伝わってきた風習ですが、十三夜は日本独自の風習です。十三夜は栗や豆の収穫時期なので「豆名月」「栗名月」とも言います。給食では栗が入った「栗おこわ」を作ります。



#### ＜ご家庭へのお願い＞

給食当番の週には、給食配膳時、衛生的に配膳ができるようマスクを着用します。普段マスクを付けていない場合も、給食当番の週には、ご自宅からマスクを持参いただくようお願いいたします。

