

食育だより

がつこう
10月号

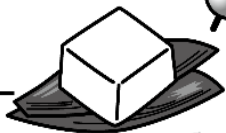


かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

「学校給食」は「生きた教材」です！

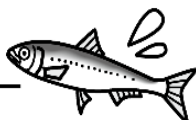
学校給食では、行事食を積極的に取り入れ、給食を通して伝統的な食文化を学ぶことができるよう、「生きた教材」として実施されています。行事とは、毎年決まった時期に行われ、家庭や地域の中で伝えられてきたものですが、その季節や内容に合わせた食事があり、これを「行事食」といいます。また、行事食ではありませんが、食べ物によっては語呂合わせなどから記念日を制定しているものもあります。10月も行事や記念日がたくさんあるので、行事食や記念日に合わせた給食を楽しんでみてくださいね。

10/2 豆腐の日



2日（木）「豆腐と野菜のスープ」

10/4 いわしの日



3日（金）「いわしのおかか煮」

10/15 きのこの日



16日（木）

「とり肉ときこのクリーム煮」

10/6 十五夜

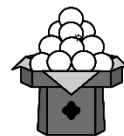
※毎年日付が変わる



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

月見団子

満月に
見立てた丸い団子を15個お供えします。



6日（月）

「お月見ゼリー」



10/10 目の愛護デー

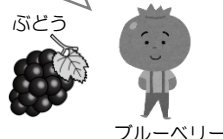


目の健康に役立つ食べ物とは？

ビタミンAを含む食品を意識しよう！



アントシアニンも目の健康に役立ちます。



10日（金）「ブルーベリー入りお茶マフィン」

10/30 食品ロス削減の日



世界で作られた食べ物の40%が捨てられている

食品ロス削減のポイント？



むだなく使う

食べ残さない

30日（木）「おからグラタン」

10月10日（金）に予定している「ブルーベリー入りお茶マフィン」は、神山中学校1年生が5月のお茶摘み体験で摘んでくれたお茶を使用します。ブルーベリーは神山町の農家さんが育ててくれたものです。お楽しみに♪（献立表に★がついています）

