

令和7年

10月給食だより

南九州市立学校給食センター

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。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、月を觀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。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子



こめ、つく、だんご。米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



さと、かわつ、む。里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月10日は「目の愛護デー」!

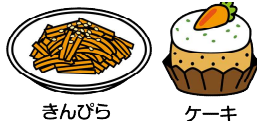
ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかな色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。きんぴらやケーキなど色んな料理やおやつによく合います。



10月23日(木)・24日(金)は、
「学校給食・南九州市・北九州市交流の日」



北九州市環境
マスコット
「ていたん」

福岡県北九州市と私たちの住む南九州市は、九州の南と北の端に位置し、「九州」が市名につく縁から交流都市となり、様々な交流をしています。今年度も、南九州市では北九州市産の合馬のたけのこを使い、北九州市の郷土料理である「だぶ」と、北九州市の郷土料理の「魚のぬかみそ炊き」を献立に取り入れます。北九州市では、私たち鹿児島県の郷土料理を献立に取り入れ、南と北の九州の交流を深めることになっています。

<北九州市の郷土料理①>

～だぶ～

とろみのきいた具だくさんの汁物で、汁が「だぶだぶ」していることから、この名前がついたといわれています。煮しめと同じような材料を使います。煮しめに形のきれいな部分を使い、残りの部分をだぶに使うそうです。

北九州市産の
「合馬のたけのこ」
を使います。



<北九州市の郷土料理②>

～魚のぬかみそ炊き～

ぬかみそ炊きは、「糠炊き」「じんだ煮」とも呼ばれる、北九州市小倉の郷土料理です。小倉の殿様が好んで食べ、臣下にも振舞うようになり広まったといわれています。いわしやさばのぬかみそ炊きが代表的で、ぬか味噌や唐辛子・山椒などを味付けに使うのが一般的です。給食では、「ぶり」を使い、ぬか味噌炊きの調味料でおいしく調理します。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

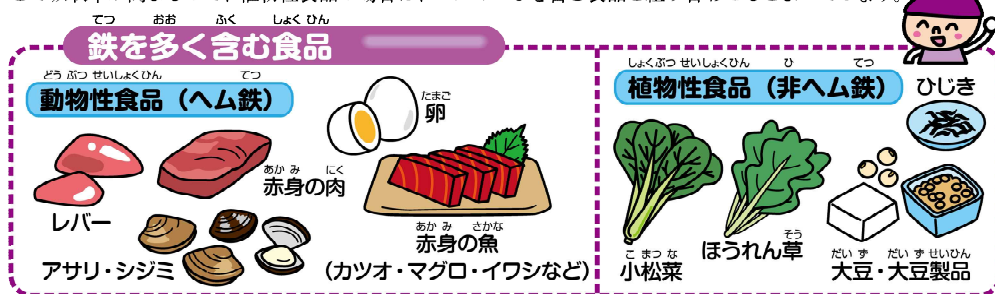
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。



ものがたり給食

10月6日（月）実施



「14ひきのおつきみ」
さく いわむら かずお

「14ひきのおつきみ」より、『森のきのこのみそ汁』や『十五夜大福』が登場します。

14ひきの野ねずみの家族は、ススキやおだんご、栗の実、どんぐりをお供えして、まんまるのお月様に月の光と実りに感謝し、静かに夜を過ごします。

給食センターでも、秋の実りに感謝して、森のきのこたっぷりのみそ汁を作ってお届けします♪ 十五夜大福は、よくかんで食べましょう。

そして、秋の夜長に、読書も楽しんでみてくださいね。

ハロウインのジャック・オ・ランタンに使用される「かぼちゃ」にちなみ、「かぼちゃのスープ煮」が登場します。
エーコース30日（木）・Bコース31日（金）の予定です。お楽しみに♪



夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋は、さまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さつまいも、きのこ類、くり、ぶどう、かきなど、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけて、よく味わいながら食べ、冬に備えて、丈夫な体をつくっていきましょう。

