



10月の目標
丈夫な体をつくる、
バランスのよい食事をしよう

お米を食べよう！

お米が収穫される時期になりました。新米の特徴は、みずみずしさです。水分を多く含んでいるため、炊き上がった新米はつやつやしています。香りはあまく、もちもちとしたやわらかい歯ざわりを味わうことができます。給食に使用しているお米の新潟県産「上越こしいぶき」や秋田県産「あきたこまち」も間もなく新米へと切り替わっていきます。お米のよさを知り、秋の実りをいただきましょう。

お米のよさ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米の周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとてゆるやかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯のかくれたよさは、どんな料理にもよく合うところです。色々なおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



中秋の名月

中秋の名月とは、旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9～10月頃にあたります。旧暦の秋（7～9月）の真ん中であるため「中秋」といいます。2025年は10月6日です。農作業に従事する人々は欠けた所のない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めて芋や豆などの収穫物を月に供えました。お米の粉で団子を作り月に見立て、稲穂の代わりにすすきを飾り、次の豊作を祈願しました。給食では、月のような…お月見蒸しパンを作ります。



運動会カウントダウン！献立



10月25日は運動会。力を発揮できるように給食の献立も前々日から応援をしていきます。前々日は、ひじきチャーハンで不足しがちな栄養のカルシウム・鉄分・食物繊維といった栄養とります。赤組・白組両方の応援の意味を込めて、赤と白の2色のゼリーを作ります。

前日は、チキンカツカレーを作ります。とり肉を食べると、運動前は持久力をつけ、運動後は疲れをとってくれます。この食事が、さらに力になるのは「すいみん」です。前日は早寝をして、運動会にぜひパワーを発揮してほしいと願っています。

ハロウィン

10月31日のハロウィンは、かぼちゃを使ったデザート「パンプキンケーキ」を作ります。

固めに仕上がります（スコーン風）。家庭で作る場合は、ジャムや生クリームをトッピングするのも楽しいと思います。

材料	分量（5個分）	作り方
かぼちゃ	120g	① 小麦粉+ベーキングパウダーはふるっておく
牛乳	100g	② かぼちゃは蒸してつぶしてペースト状にする。
バター	50g	③ ボールに②のかぼちゃ・牛乳・溶かしたバターを加えて混ぜる。
砂糖	40g	④ ③に①を加えて混ぜる。
薄力粉	120g	⑤ カップによそいオープンで焼く。
ベーキングパウダー	4g	*かぼちゃの甘みを見て砂糖は調節してください。
カップ	5個	*カップは多めに準備をして、食べやすい量で作ってください。



令和7年9月主な使用食材

しょうが（高知）にんにく（青森）玉ねぎ（北海道）人参（北海道）じゃがいも（北海道）キャベツ（群馬）きゅうり（秋田・埼玉）
 ごぼう（宮崎・青森）しめじ（長野）えのき（長野）まいたけ（新潟）もやし（栃木）にら（栃木）ねぎ（茨城・群馬・秋田・青森）
 小松菜（埼玉）大根（青森・北海道）里芋（千葉）ほうれん草（群馬）梨（長野）れんこん（茨城）ピーマン（茨城）赤ピーマン（高知）
 セロリ（長野）じゃこ（インドネシア）しらす（愛知）赤魚（アメリカ）いか（ペルー）鮭（チリ）まんだい（宮城）鶏肉（宮崎・岩手）
 豚肉（群馬）牛乳（千葉）