

10月食育だより

令和7年度 10月
豊島区立西巣鴨中学校

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芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋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。



令和7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



米から作る団子。
満月に見立てた丸
い形のほか、里芋
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



里芋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。



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。

9月分給食用食材の主な産地

- ・米…千葉・宮城（ふさこがね・ひとめぼれ） ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…群馬 ・大根…高知
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城、青森
- ・小松菜…東京 ・ほうれん草…群馬 ・ナス…埼玉 ・トマト…福島
- ・さつまいも…茨城 ・チンゲン菜…静岡 ・セロリ…長野 ・インゲン…沖縄
- ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・しょうが…高知 ・にんにく…青森
- ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬
- ・グリーンピース…鹿児島 ・ピーマン…茨城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城
- ・小ねぎ…福岡 ・りんご…青森 ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…宮城
- ・いか…パルー ・ホキ…ニュージーランド ・なめこ…新潟 ・レモン…高知
- ・さつまいも…千葉 ・りんご…青森 ・梨…千葉