

10月給食だより



令和7年 9月30日
 小金井市立小金井第二中学校
 校長 清水 裕径
 栄養士 櫻井 美幸

暑さも落ち着き、ようやく過ごしやすい秋がやってきました。スポーツの秋、芸術の秋ともいわれるように様々な行事が盛んになりますね。そして、食欲の秋！秋は農作物の収穫の時期です。給食でもサンマやさつまいも、かきやりんごなど旬の食べ物を紹介していきます。



実りの秋で、おいしい食べ物が出回る中、一方でたくさんの食品が捨てられている「食品ロス」という言葉を聞いたことがあると思います。10月16日は「世界食料デー」です。これは「すべての人に食料を」をもとに世界の貧困や栄養不良を解決することを目的に国連が制定した日です。みなさん一人一人ができることを考えてみるきっかけになればいいです。

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

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

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。

今月の給食



1日アップルパイ・31日かぼちゃマフィン

給食室から手作りスイーツを届けます。季節のりんごやかぼちゃを使いました。お楽しみに！

6日十五夜メニュー

お月見団子を作ります。かぼちゃでお月さまをイメージしたお団子です。

23日開校記念日メニュー

71歳の二中にお祝いの気持ちをこめて、お赤飯を用意します。

