

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)10月
第一学校給食共同調理場

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、実りの秋、食欲の秋とも言われるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



スポーツには**食事**が**カギ**!

体育祭や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

10月第2月曜日は、
「スポーツの日」



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分を
しっかりと
しましょう



10月10日 目の愛護デー

タブレットやスマートフォン、パソコンなどの利用時間が増え、「目が疲れたな」と感じる人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康について考え、
目をいたわる1日にしましょう。

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、鮮やかなオレンジ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。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



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!



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



枚方市(北河内)の郷土料理 ~16日(木)の給食より~

ごんぼ汁

江戸時代、京都と大阪を結ぶ流通経路である淀川を行き来する三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか!」と言って、食べものや飲みものを売りに近づいてきました。その船は「くらわんか船」と呼ばれ枚方宿の名物になりました。ごんぼ汁は、「ごぼう(ごんぼ)」と「うの花(おから)」が入ったすまし汁です。

くらわんか船



じゃこ豆

昔は淀川でとれた川えびを使って、大豆と一緒に煮て作りました。

昔の人は、寒い時や食べ物が
ない時の保存食として、
栄養のある大豆を大切にしました。

給食では川えびの代わりに、海でとれる
桜えびを使います。



くるみ餅

米を作る時に、田んぼの『あぜ』に
枝豆を植えます。それを収穫して、ゆ
でてそのまま食べます。枚方では、
ゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を加え、緑色のあ
んこにして餅にからめて食べていました(からめる
=くるむ)。地方によっては、ずんだ餅とも呼ばれて
います。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

令和6年8月に募集した第6回枚方市学校給食コンテスト「苦手な食材を克服するカレー料理」の入賞作品が登場します。お楽しみに!

★7日(火)秋の味覚満載 ~ほっくりかぼちゃときのこのカレー~<入賞 長尾西中>

栄養満載の秋が旬の食材を使ったカレーです。かぼちゃは、夏が旬の野菜ですが、秋にかけて美味しくなります。玉ねぎは、薄切りとすりおろしの玉ねぎを加えて甘みを出す工夫をしています。油を使用せず、フライパンに少し水を入れ沸騰したら、玉ねぎを加えて炒めるウォーターソテーを取り入れて脂っこさをおさえる工夫をしています。

秋を楽しむお月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

お月見は、農作物や月見団子などを供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。★給食では、「月見汁」と「月見団子」が登場します。お楽しみに!

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。



《今日の給食(山田中)》