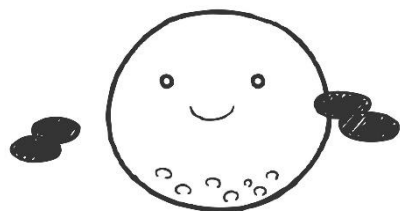




# 給食だより 10月号

令和7年10月

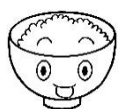
和歌山盲学校



## つきみ たの お月見を楽しみましょう！

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、  
里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の  
名月」と呼んで、昔から日本人は「1番きれいな月」として眺めてきました。

給食では、お月見献立として6日（月）に  
「うさぎ型ハンバーグ」「さといものみそ汁」  
が出ます。お楽しみに！



## きゅうしょく しんまい とうじょう 給食に新米が登場します！



秋になると、田んぼでは稲刈りが行われ、今年収穫されたばかりの  
「新米」が出回ります。給食のお米も、10月中旬から新米になります。新米  
は水分が多く、ふっくらつやつやです。米は日本の主食で、エネルギーとな  
る炭水化物が多く含まれています。パンや  
麺に比べて脂質が少なく、消化のよい食品  
です。また、炊飯して食べるだけでなく、  
お菓子やお酒などいろいろな食品に加工され、食べられています。



じもと めぐ あじ うめぼ  
地元の恵みを味わう 梅干し作り

がつ うめぼ がつき てんぴ ぼ  
7月につけた梅干しですが、2学期になり天日干ししました！

うめず がつ きゅうしよく どうじょう  
できた梅酢は10月の給食にも登場します。



ほ うめぼ  
干した梅干し

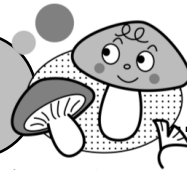


うめ ず  
梅 酢

こんかい うめぼ づく で き  
今回の梅干し作りで、出来た  
うめず がつ か すい  
梅酢を10月8日(水)の  
とりにく うめず や しょう  
鶏肉の梅酢焼きで使しま  
す!!

しゅん た もの  
旬の食べ物

きのこ



あき しゅん た もの どくとく あじ かお は さいきん じんこう  
きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯ざわりがあり、最近では、人工

さいばい ねんじゅう た きゅうしよく  
栽培によって1年中食べることができるようになりました。給食ではしいたけや

じめじ、えのきたけをよく使します。

しいたけ

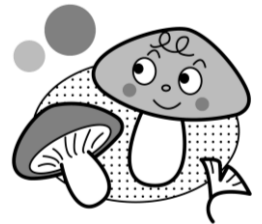


日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。

しめじ



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。



えのきたけ



炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ



塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

ひく えいようそ ちょう びょうき ふせ しょくもつせんい  
きのこはカロリーが低く、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、  
たいしゃ たす エネルギーの代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。