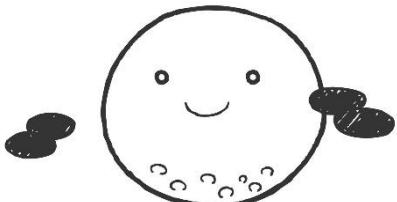


# 給食だより 10月号

令和7年10月

和歌山盲学校

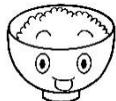
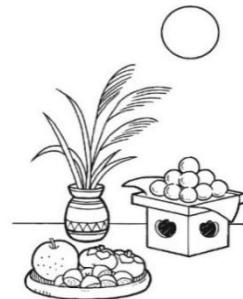


## つきみ たの お月見を楽しみましょう！

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、

さと そな つきみ ふうしゅう ころ つき ちゅうしゅう  
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。

きゅうしょく つきみこんだて か げつ に  
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！



あき た いねか おこな ことししゅうかく  
秋になると、田んぼでは稻刈りが行われ、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、ふつくらつやつやです。米は日本の主食で、エネルギー源とな

る炭水化物が多く含まれています。パンや

めん くら しつつ すく しょうか しょくひん  
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 がつ 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 きゅうしょく とうじょう  
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 す  
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用しま  
す！！

しゅん た もの 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 きゅうしょく  
栽培によって1年中食べることができます。給食ではしいたけや

じめじ、えのきたけをよく使用します。

しいたけ

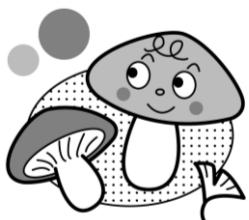


日本で最も栽培量の多いきのこで、干ししいたけのものだし汁は、だし汁として利用できます。

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。

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、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。