

令和5年 10月 27日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 栗ごはん 牛乳 鮭の薬味ソースかけ  
小松菜と大豆の和え物 かきたま汁



【ひとロメモ】

## 十三夜について知ろう

(食文化)

お月見といえば、十五夜が有名ですが、十三夜は1年の中で十五夜に続いて美しい月が見られるといわれ、昔からお月見をする習慣があります。

十五夜は里芋をお供えするので芋名月と呼ばれますが、十三夜はこの時期にとれる栗や豆をお供えするので、栗名月や豆名月と呼ばれます。今年の十三夜は今日10月27日です。十三夜にちなんで栗ごはん和えものに大豆を入れました。

今日の夜は空を見上げてみましょう。きれいな月が見えるといいですね。

令和5年 10月 27日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 白身魚のさくさく揚げ  
キャベツのごまあえ 月菜汁



【ひとロメモ】

## 主食をしっかり食べよう

(食事の重要性)

お米やパンなど主食をたくさん減らしている人はいませんか？ お米やパンに含まれる炭水化物は五大栄養素のひとつで、体や脳のエネルギーとなるため、とても大切です。

炭水化物を極端にとらない食事が続くと、疲れやすくなります。また、たんぱく質や脂質をとる割合が高まって、じん臓や血管への負担がふえたり、筋肉が減少したりして、体に悪い影響がでます。

炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めんなどを1日3回の食事でしっかりとるようにしましょう。

また、健康な生活を送るためには、適度な運動も大切です。成長期は筋肉や胃、内臓などが発達しますので、しっかり食べ、適度な運動をして丈夫な体をつくりましょう。

令和5年 10月 27日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 栗ごはん 牛乳

さけの薬味ソースかけ

小松菜と大豆のあえもの かきたま汁

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、小松菜、

にんにく



【ひと口メモ】

## 十三夜 (豆・栗名月について)

(食文化)

今日のめあては、「十三夜 (豆・栗名月について)」です。

十三夜とは、十五夜の後にやってくる旧暦9月13日のお月見のことです。また、十三夜には、収穫に感謝して栗や豆を供えることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。今年(今年)は10月27日(金)です。

お月見には栗や豆のほかに、秋の収穫物であるぶどうやさつまいも、月見団子、すすきなどをお供えします。とくに、ぶどうのようなツルものを供えると、お月様とのつながりが強くなると言われています。

奥深い行事である「お月見」、みなさんお団子を片手に綺麗な月を眺めてみましょう。