



もりもりつうしん

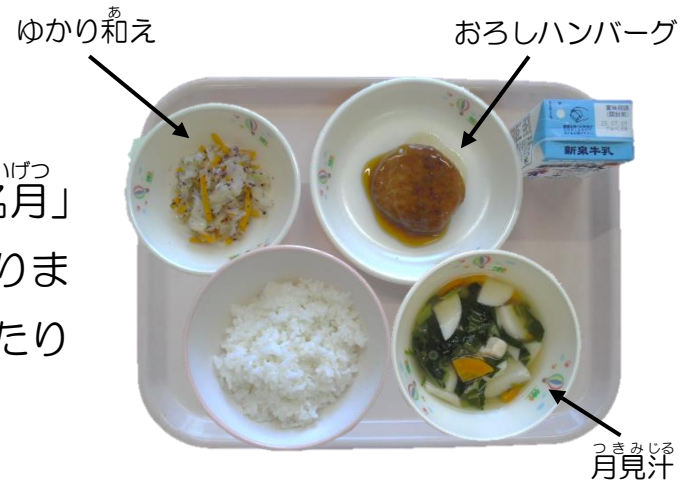
令和7年
10月号



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、食べたりする習慣もあります。

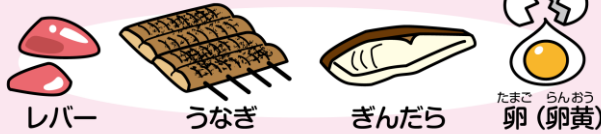
2025年の十五夜は10月6日です。



10月10日 目の愛護デー

- ごはん
- 照り焼きチキン
- 牛乳
- かぼちゃのみそ汁
- ほうれん草のごま和え

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



数字の10を二つ書いて横にすると、まゆげと目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」として、目の健康を考える日です。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

万博献立～世界の料理の紹介～

今月は「インドネシア」「ポルトガル」「大阪府」

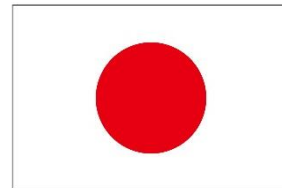
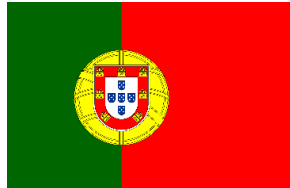
給食では4月から10月にかけて大阪・関西万博の参加国の料理を取り入れてきました。世界の料理を通じて、「知らない味にチャレンジする気持ち」や「文化の違いを楽しむ心」が、みなさんの中で増えていった大切なものではないでしょうか？

食べることは毎日の冒険！知らない事を怖がらずにチャレンジする心は、これからたくさんのお話を学ぶ力になるはずです。

「インドネシア」

「ポルトガル」

「大阪府」



バツソは肉団子スープのことで、専門店があるほどの国民食です。
ナシは米、ゴレンは炒める、揚げるといふ意味で、ご飯と具材と一緒に炒めて食べるチャーハンのようなものです。
アチャールは野菜の酢漬けです。

ソパは汁、レグーメスは野菜という意味で、家庭で食べられる定番のスープです。
バカリャウは干シダラで、最も人気の食材です。たくさんの料理方法があるそうですが、給食では焼きます。
サラダ・デ・フェイジョンは豆の入ったサラダです。

油揚げがきつねの好きな食べ物、色が似ているなどの理由からきつねうどんと名付けられたそうです。
粉もん文化という言葉があるほど、串カツ、お好み焼き、たこ焼きなど小麦粉を使った料理が多くの人に親しまれ、楽しまれています。