

10月食育だより

恵庭市学校
給食センター

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。

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



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ると思いますが、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！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



お知らせ

地産地消

今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校：8日 16日 23日 31日

中学校：1日 3日 7日 15日 22日 28日 31日

ナス⇒小学校：28日

中学校：29日

じゃがいも⇒小学校：2日 16日 20日 23日 30日

中学校：3日 9日 20日 24日 28日 31日

キャベツ⇒小学校：2日 7日 20日 21日 22日 27日 29日

中学校：2日 3日 10日 22日 23日 24日 29日

月

日

()

日直