

# そうせランチタイムス

令和7年10月号  
匠瑛市学校給食センター



10月になり、ようやく過ごしやすくなりました。この時期、朝晩と昼の気温差が大きくなるので、3食しっかり食事をとり、生活リズムを整えて、体調を崩さないよう過ごしましょう。



## ★新米いただきました★

匠瑛市野栄地区水稻生産者協議会より、新米こしひかり960kgを寄付していただきました。新米に切り替わるタイミングで10月3～9日に提供され、給食時間、いつもと違う味わいを楽しむ子ども達の様子が見られました。



## 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!  
和洋中、どんな料理にもよく合います。
- 腹持ちがよい!  
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。
- 塩分はゼロ!  
パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。
- 量の調整がしやすい!  
食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



10月27日～11月9日の“読書週間”にあわせて『おはなし給食』と題して、本の中にでてきた料理が給食に登場します。今年もお楽しみに!

### 栄養士の読書感想文

「あんぱんまん」  
やなせ・たかし:作・絵 フレーベル館:出版



テレビアニメで有名なあのヒーローのお話です。アニメでは魅力的なキャラクターがたくさん登場し、いつでも私たちを楽しませてくれます。本の中でも、あんぱんまんはおなかをすかして困っている人たちに自分の顔を食べさせます。食べさせているうちに、あんぱんまんの顔はすっかりなくなってしまいました!顔のないあんぱんまんは、どうになってしまうのか?!

9月末まで、原作者のやなせたかしさんご夫婦をモデルにしたドラマも放送され、「あんぱんまん」がどのように誕生したのか描かれました。戦争経験者のやなせさんが敵と戦うだけではないヒーロー「あんぱんまん」に込めた想いを感じられる一冊です。紹介した本を含め、あんぱんまんシリーズは市内図書館で借りることができます。

# 中学生が職業体験にやってきました!

9月17、18日に八日市場第一中学校の2年生各3名が給食センターに職業体験にやってきました。献立を考えたり、調理をしたり、食器具などの洗浄作業を体験しました。

【ハンバーグ成形】



ていねいにコツを  
教えてもらいます

【釜で調理】



おいしい!  
持ち上げれ!!



【調理打ち合わせ】



【献立作成】

【洗浄作業】



こんなにたくさん  
手で洗うの?!

【小学生におはなし】



3人で息ピッタリ!

ほら  
ほら  
しずかに  
聞いてくれて  
うれしいね!



## わくわく♪和食すごろく

## 秋を楽しむお月見の行事

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、月を觀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、「きぬかつぎ」などの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。



2025年の十五夜は10月6日

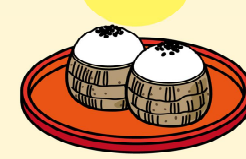
## 十五夜の行事食

### 月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

### きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

