



食育だより

令和7年10月号
岐阜市立木田小学校

秋の食を楽しもう

四季の中でも秋は、稲や果物などが実をつけて収穫の時期を迎えるため、「実りの秋」とも呼ばれています。秋には、米や野菜、果物、魚など様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物が一年の中で一番味がよく、栄養価も高くなる時期のことです。

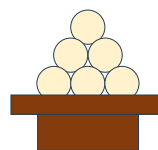
秋においしい食材をたくさん味わい、実りの秋を楽しみましょう。

お月見～十五夜と十三夜～

空気が澄み渡る秋は、一年でも月がとても美しく輝く季節です。秋のお月見は有名ですが、実はお月見をする日は年に3回あります。秋は「十五夜」「十三夜」「十日夜」があり、すべての日が晴れて月を見ることができれば、とても縁起のいいことだといわれています。「十五夜」と「十三夜」は、どちらも月を鑑賞する日本の伝統的な行事ですが、由来や供え物、月の状態などに違いがあります。

十五夜 中国から伝わった風習で、すすき、月見団子、里芋などを供えて豊作を祈願します。今年は10月6日（月）です。

十三夜 日本で始まった風習で、すすき、月見団子に加え、栗や豆なども供えて、秋の収穫に感謝します。今年は11月2日（日）です。



岐阜の味を紹介 富有柿

富有柿（ふゆうがき）は、国内で一番生産量が多い柿の品種で、他の品種に比べて果肉の食感がよく、糖度が高いことから「甘柿の王様」と呼ばれています。柿はビタミンCが豊富で、柿を食べると風邪をひきにくくなり、医者にかかる人が少なくなるため、「柿が赤くなると医者は青くなる」ということわざの由来になったほど、栄養価が高い果物です。



作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「ひじきごはん」



作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

ひじきは食物繊維などの栄養が豊富な食材です。給食ではごはんにかけていただきます。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：「実りの秋」

10月は、朝晩の気温も少しずつ下がり、過ごしやすい季節となります。「実りの秋」といわれるように、多くの食材が旬を迎えるため、いも類、きのこ類、根菜類等を使用した、季節の訪れを感じられる料理を多く取り入れました。