給食だより10月

（毎月 19 日は食育の日）

給 セ 第 2 － 6 号
習志野市学校給食センター
令和７年１０月号　保護者用

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

グー　ピタ　ピン　のよい姿勢で食べよう

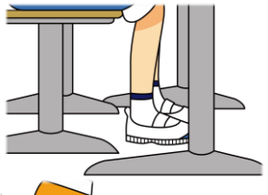
①いすにふかく
　すわる

②にぎりこぶし１つ分
　あける

グー

③足をしっかりゆかに
　つける

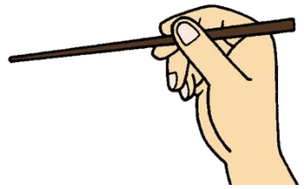
ヒ゜タ



④せすじをピンと
　のばす

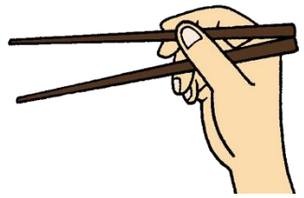
ピ゜ン

はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、
はしを１本持ちます。

もう１本のはしを親指
のつけ根と薬指の先で
はさみます。



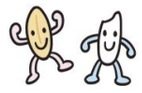
親指、人差し指、中指で
上のはしを動かします。
下のはしは動かしません。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月 15 日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月 13 日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。今年は中秋の名月が 10 月６日、後の名月が 11 月２日です。

新米の季節です



新米が出回る時期になりました。「新米」は JAS 法で、生産された年の 12 月 31 日までに容器に入れられた、もしくは包装された米のことをいいます。給食センターでは、千葉県産のふさこがねを使用しています。ふさこがねは、粒が大きく、やや軟らかくもっちりとした粘りがあり、冷めても硬くなりにくい特徴があります。給食でも１０月のどこかで新米が登場する予定です。ご家庭で給食のごはんの味について話し、新米への切り替わりの日をあててみてください。収穫されたばかりのお米の味をぜひよく味わって食べてほしいと思います。

✿給食センターより✿

実りの秋になりました。夏の暑さで失った体力を秋の美味しい味覚で回復してほしいと思います。給食でも旬の食材を取り入れながら、魅力ある美味しい給食を提供しています。「食べること」は、わたしたちが生きる上で必要不可欠なことです。楽しく、豊かな給食時間を送れるよう、思いを込めてサポートしていきます。