



令和7年10月号  
愛川町立高峰小学校

## 食欲の秋

## なぜ秋に食欲が出るの？

それは…①涼しくなって体調が整うから。②寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるため。③旬の食材がおいしいから。この3つの要因が合わさって秋に食欲が出ると言われています。

## 秋の食材を楽しもう！！



## 10月の給食で秋の食材が登場する日

6日 スイートサラダ(さつまいも) 8日 けんちん汁(さといも)

23日 鮭とポテトのレモン煮(じゃがいも) 28日 さつま汁(さつまいも)



## 焼き芋をおいしく食べるコツ

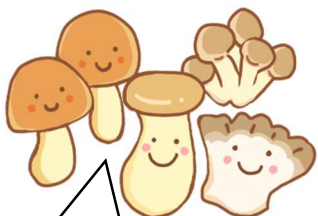
①じっくり加熱する…さつまいものでんぷんは、70℃前後で糖に変わって甘くなります。低めの温度でゆっくり火を通すと、より甘くなります。

②一度冷ましてから温めなおす…焼きたてを冷ますとでんぷんが糖に変わって甘さがアップします。食べる前にもう一度温めると、ホクホクとしっとり感両方味わえます。

③アレンジする…バターを乗せたり、シナモンや黒ごまを振ったりしてもおいしいです。牛乳と一緒に食べるとカルシウム補給にもなります。

落ち葉を掃除したついでに、お子様と焼き芋を作ってみるのはいかがでしょうか。

## きのこ



きゅうしょくけいじ  
ばんのクイズにちよ  
うせんしてみよう！

## きのこ+〇〇でおいしさアップ！

きのこ(特にしいたけ)は、昆布やかつお節、お肉と一緒に食べると、うま味の相乗効果でおいしさがアップします。

例)・けんちん汁…だし昆布としいたけ

・炊き込みご飯…かつおだしとしいたけやしめじ

・ハンバーグのソースにきのこ

ぜひ試してみてください。

2日きのこのクリーム  
シチュー

17日きのこピラフ

他にも、柿・りんご(21日給食に登場)・さんま・ぶどうなどたくさんあります。食欲の秋を楽しみましょう！

# 10月の給食ピックアップ

## 7日 十五夜 給食



**「十五夜」ってなあに？**  
おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

今年の十五夜は  
10月6日！！



### おそなえもの

だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

## 10月7日～10日 アイアイ週間 …その日の給食の中で、目に良い食べ物を紹介します。

### 主に目に良い栄養素



#### ・ビタミンA

にんじんやうなぎ、レバーに多く含まれます。暗いところで目が慣れる「暗順応」に関わっています。

#### ・アントシアニン（色素）

紫・赤・青色となる成分で、ブルーベリーやナス、赤じそ、さつまいもの皮などに多く含まれています。疲れ目の回復に役立つ成分です。

他にも目に良い栄養素には、ビタミンCやビタミンEなどがあります。テレビやスマートフォンは便利ですが、目の負担になりがちです。これらの栄養素を積極的に摂るよう心がけましょう！



## 15日 今月の郷土料理 福岡県

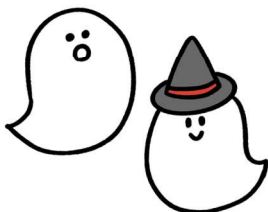
福岡県では、地鶏といちごが多く生産されます。デザートはいちごゼリーにしました。

・かしわめし…鶏肉や野菜を煮て、ごはんと混ぜあわせた料理です。九州では鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶそうです。

・がめ煮…鶏肉や野菜を煮込んだ料理です。博多の方言で「寄せ集める」を「がめりこむ」ということからこの名がつけました。

## 31日 ハロウィン

かぼちゃのランタンは、悪いものを追い払うおまもりでした。給食でも、パンプキンスープやハロウィンデザートが出ます。お楽しみに！



10月の給食費引き落とし日は31日です。残高をお確かめください。