

2025年 10月号 甲斐市立竜王北中学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが やわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や 大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことの できない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋 刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの 魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実り や自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋を楽しむ(4) お月兕の行事

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、「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



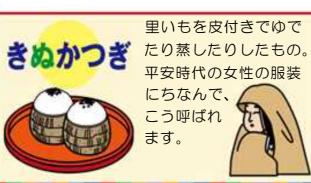
2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

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。

受け西夜の行事意。







にんじんと「国」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?









スポーツには食事が力ギ

10 月第2月曜日は「スポーツの日」



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

○試合・競技当日の食事は?



