



令和7年10月  
かほく市第1学校給食センター  
所 長 塚本由美子  
栄養教諭 高橋未希

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい気温になってきました。勉強、スポーツ、芸術、読書などさまざまな活動に打ち込むのにぴったりの季節です。また、さんま、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を味わい、体を動かす活動をたくさんして寒い冬に備え丈夫な体をつくりましょう。



## 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、  
十三夜は11月2日です。

## 🐰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。



## にんじんと「目」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。

10月10日の給食は「目の愛護デー」にちなんだ給食です。副菜はにんじんをたっぷりつけた沖縄の郷土料理である「にんじんしりしり」です！「しりしり」とは沖縄の方言でにんじんをすりおろすときの「すりすり」を表します。

## 10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を  
意識してとろう!**



ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。



食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」は日本で年間に約500万トン生じています。食品ロスは食べ物を無駄にすることだけでなく、焼却処理をするために資源やエネルギーも使われ、地球温暖化につながります。みんなが日々取り組んでいる残さず給食を食べることは地球を笑顔にする行動のひとつです。また給食センターに食缶が空っぽになって返ってくると職員みんな喜んでいきます😊

## 第5回 ふるさと給食



9月のふるさと給食はブルーキャッツをより身近に感じてもらうことや、選手との交流を通じてスポーツへの関心を高めることを目的に栄養士資格を有し、ブルーキャッツに所属している藤倉由貴選手とふるさと給食を考案したブルーキャッツコラボ給食でした。当日はブルーキャッツにタイ出身のタットダオ・ヌクジャン選手が所属していることにちなみ、かほく市の旬の食材をたくさん使ったタイ料理を給食で提供しました。

9月のふるさと給食は、牛乳、河北潟ポークのカバオライス、ヤムウンセン、ハイネさんちの木耳と水餃子のスープ、ブルーソーダフロートでした！



藤倉由貴  
選手



9月の地場産物は、「河北潟ポーク」「きくらげ」「こまつな」「河北潟牛乳」です！



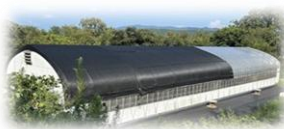
きくらげ



きくらげを栽培しているハイネファームさんは、かほく市横山にあります。令和3年4月より、ビニールハウスで純国産の菌床で栽培しています。無農薬で安心で安全な自然栽培のきくらげとひらたけです。収穫が終わるとひらたけの栽培が始まります。きくらげは夏が旬（6月～9月）のきのこです。ぬかとおがくずを混ぜて発酵させた菌床をたくさん棚に並べます。2週間ほどで食べられる大きさになります。乾燥させたきくらげは1年間を通して食べることができます。



生産者 中村さん



かほく市横山にあるビニールハウス



天日干しの様子

## ～ガパオライスにコクと深みを与える能登のいしり～



調理員  
さんのワザ

タイのガパオライスはタイの魚醤である「ナンプラー」という調味料で味を決めます。ですが今回は同じ魚醤で能登地方の特産物である

「いしり」を使って作ってみました。ガパオライスには欠かせないバジルとの相性も抜群でした！



給食のほとんどのメニューは食数の関係から材料を半分ずつわけてふたつの釜を使い、料理をつくっていますが、今回のガパオライスはたっぷりのひき肉と野菜がはいることから、炒めた時に食材のうまみを生かすために一つの釜で作りました。釜いっぱい食材が入り、炒めるのも大変でしたが、二人の調理員さんが息をあわせて調理をしました。

大阪・関西万博開催中は毎月世界の料理を給食で実施します！  
今月は・・・

大阪・関西万博開催中！世界の料理を食べてみよう！

## 第4回アメリカ給食



主菜のバッファローチキンはニューヨーク州のバッファロー地区が発祥の料理です。素揚げした鶏肉に、カイエンペッパー（唐辛子の一種）と酢を利かせたソースをからめます。給食ではタバスコを使った特製ソースで作りました。子どもたちにはほどよい辛さだったようでおいしく食べてくれました。