

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

埼玉県立戸田翔陽高校
2021年10月

あつ ひ つつ おも ま はださむ
暑い日が続いていたと思っていたら、あっという間に肌寒くなってしまいました。

あき ふか むし ね
秋も深まり、虫の音がにぎやかですね！

せいと みな た きゅうしょく 1にち ひつよう えいよう 1/3 と かんが つく
生徒の皆さんが食べている給食は、1日に必要な栄養の1/3が摂れるように考えて作
られています。本校の給食は、1食310円で作っています。限られた予算の中で、いろ
いろな食材を使って、日本の食事の良さを伝えたいと思っています。日本は、和食だけ
でなく、いろいろな国の料理を取り入れ、日本人の味覚に合うように工夫して食べていま
す。給食でも、いろいろな国の料理を献立に取り入れています。また、若い人たちが豆
や乾物などの食べなくなりつつある食材や行事食を献立に取り入れ、食材の食べ方、食
材の味を伝えていきたいと考えています。苦手だから食べないというのではなく、ひと口で
も食べて、食材の味を味わって見ましょう。

10月18日は「栗（豆）名月（十三夜）」

お月見は中秋の名月（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しました。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」や「栗名月」ともいいます。ちなみに、十五夜は、9月21日でした。

