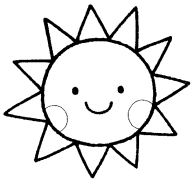
しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和５年お月見号

朝夕はずいぶん涼しくなってきましたが，昼間はまだまだ暑い日が続いています。日中との気温差があり，体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は，お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで，おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ，よく運動して，心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

お月見と里芋

秋は，空がすみわたり美しい月を見ることができます。

９月29日は**『中秋の名月』**です。昔のこよみで８月15日にあたり，この日の満月は１年で最も美しいといわれてきました。**『十五夜』**ともいい，**『お月見』**をします。

お月見では，月に見立てた**お団子**や，稲に見立てた**すすき**，そして**さといも**や**くだもの**などを月にお供えして，秋の収穫を感謝します。

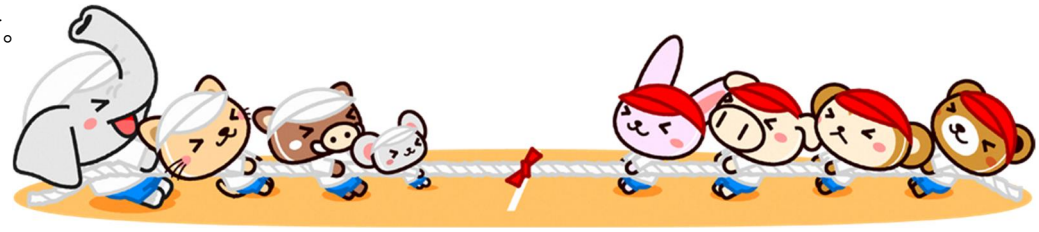
給食では，29日(金)にお月見献立として「月見汁」と「みたらしだんご」が登場します。月見汁には丸い里芋が入っています。

「里芋(さといも)」は，土の中の親いもからたくさんの子いもができることから，子孫繁栄の象徴とされ，縁起のよい食べ物です。日本ではすでに縄文時代から栽培され，主食としても食べられていました。山でとれた「やまいも」に対し，里でとれるいもなので「さといも」という名前がついたといわれます。十五夜のお月見には欠かせないお供えもののひとつで，十五夜は別名**『いも名月』**とも呼ばれます。

お天気に恵まれて，夜空にお月様が輝くのが見られるといいですね。

スポーツの日

「スポーツの日」は，以前は『体育の日』として10月10日でした。この日は1964(昭和39)年に日本で初めて開催された東京オリンピック開会式の日です。「スポーツにしたしみ，健康な心身をつちかう」を目的にし，秋の運動会や体育祭がよく行われていました。2000(平成12)年「ハッピーマンデー」で日にちが10月の第２月曜日になり，さらに2020年，その年に開催予定だった東京オリンピック・パラリンピックにちなみ，**「スポーツの日」**に名前が変わりました。目的も**「スポーツを楽しみ，他者を尊重する精神を培うとともに，健康で活力ある社会の実現を願う」**になっています。



ジーセブンこんだて G７献立

今年は，G７サミットが広島県で開催され，10月28・29日には**「G７大阪・堺貿易大臣会合」**が開催されます。

給食ではG７参加国の料理を取り入れて，各国の食文化について紹介しています。

日本もG７参加国のひとつです。日本特有の気候や風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした，日本人の伝統的な食文化である**「和食」**は，**ユネスコ無形文化遺産**に登録されています。主食・汁物・主菜・副菜二品がそろった**『一汁三菜』**を基本としています。

米，魚，豆，乾物など，日本に古くから伝わる食材を用いて，「だし」をきかせて風味を豊かに仕上げた和食を，世界の料理のひとつとして味わってくださいね。

★★★ これから登場するG７献立 ★★★

10/16(月)「アメリカ」 コッペパン・牛乳・マカロニスープ・チリコンカン

10/17(火)「日本」 ごはん・牛乳・みそ汁・うの花・さばの塩焼き

10/18(水)「イギリス」 コッペパン・牛乳・スコッチブロス・ジャケットポテト・りんごジャム

10/25(水)「ドイツ」 コッペパン・牛乳・じゃがいものズッペ・ハンバーグの野菜ソース