



令和7年9月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 杉原 江梨花

10月の給食目標

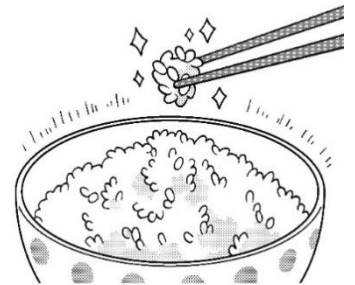
- ・楽しい食事をみんなで工夫しよう
- ・食後は静かに休もう

秋晴れのすがすがしい季節になりました。「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」というように、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を楽しみましょう。

○おいしい新米の季節になりました

新米とは、秋に収穫してから、その年の12月31日までに精米され、包装されたお米を指します。本校では、10月の給食から順次新米に切り替わる予定です。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。お米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



○10月10日は目の愛護デー

近年、テレビやテレビゲーム、パソコンなど、目を酷使することが増えています。目の健康を守るためにも、日頃から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。本校では、10日の給食に目によい食べ物（ブルーベリージャム・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう）を出します。



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

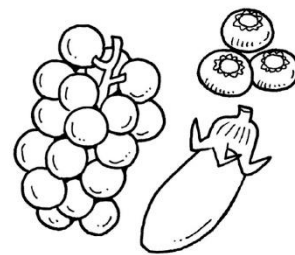
目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

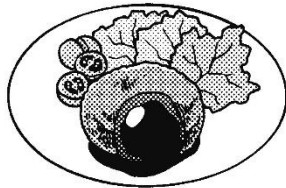
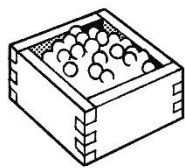
アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

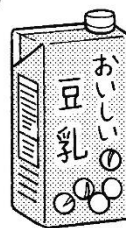
環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

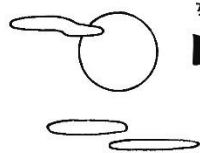
代替乳



豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

©少年写真新聞社2025

中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

©少年写真新聞社2025

世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

©少年写真新聞社2025

〇給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

〈9月の給食で使用した主な食材の産地〉

〇にんじん（北海道）

〇たまねぎ（北海道）

〇じゃがいも（北海道）

〇もやし（栃木）

〇ねぎ（青森）

〇巨峰（長野）

〇こまつな（東京、埼玉）

〇キャベツ（青森）

〇シャインマスカット（長野）

〇きゅうり（青森）

〇くり（茨城）

〇シナノスマイル（山形）

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟上越こしいぶき）