



令和8年9月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 梅原 理美

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

だんだん秋らしく過ごしやすい日が増えてきましたね。秋は新米、さつまいも、きのこ、果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎え「実りの秋」とも言われます。給食でも、たくさん旬の食べ物を取り入れていますので、楽しみにしていてくださいね！

さて、みなさんは普段から「食事のマナー」、気をつけていますか？
一緒に食べている人も楽しく食べられる工夫をしてみましょう。



〇新米の季節です

新米とは、その年に新しくとれた米のことをいいます。
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。
新米と呼ばれる期間は、秋に収穫してその年を越えるまでです。新米は古米に比べて白くてツヤがあり、甘い香りがします。また、水分量が多く、粘りがありもちもちして柔らかいのが特徴です。

主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。
日本は多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきていると言われています。今年は、全国的にも新米の質がよく、供給も十分に安定し、価格も落ち着いています。また粉からつくるパンや麺に比べ、粒のまま食べる米は、噛む回数が多くなり、あごの発達や脳の活性化、食べ過ぎの防止、消化が穏やかなため腹持ちがよいなど、健康面からも見直されています。
主食としての米の素晴らしさについて、考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs 関連事業の1つとして、
豊島区の方針で、週に4回以上の
米飯給食の促進、給食の質の
向上に取り組んでいます。



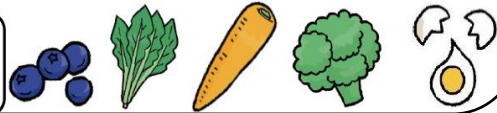
10月10日は目の愛護デー

10月10日 → 10.10



「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。いつも使っている目を大切にしましょう。ビタミンAやビタミンB群、アントシアニンなど、目の健康を保つ栄養素を意識した食べ物を積極的にとるのがおすすめです。給食では、ビタミンAがたっぷりのにんじんを使った蒸しパンを提供します。

いろいろな色の食べ物、色が濃い野菜
（緑・黄色野菜）、たまご、レバーなど



10月の給食紹介

10月 リクエスト給食（主菜）

今月は4年生のリクエスト給食です。コロッケ、鶏のから揚げ、肉じゃがが登場します。



10月13～17日 運動会応援メニュー

新メニューでパンからはみ出るボリューム満点のミートソースをはさむ「スラッピージョー」や、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1豊富な豚汁、消化もよく食欲を高める「鮭菜ずし」、ニンニクのきいた「スタミナおろし豚丼」など運動会に向けて、より元気になるメニューで給食からも応援します。当日は、おくらの「お」、つけものの「つ」もはいった「運動会おつカレーライス」でフィニッシュです。

10月20日・22日・27日 読書旬間コラボ給食

「にんじんばたけのぱぴぷぺぽ」よりにんじんづくしの献立、「ごんぎつね」より「いわし」やごんを表現した「油揚げ」をつかった料理、「おじいちゃんとパン」より給食にアレンジした「セサミトースト」を作ります。

10月23日 十三夜献立

十三夜は十五夜の約1か月後にみられる月を愛でながら、秋の収穫に感謝する日本でも生まれた行事です。月に見たてかぼちゃも入れた黄色い白玉に甘辛あんをからめた「月見だんご」を作ります。



給食に使用している食材の産地情報について

＜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） 〇豚肉（群馬） 〇鶏肉（岩手） 〇しょうが（高知）
〇ねぎ（青森） 〇だいこん（北海道） 〇キャベツ（群馬、長野） 〇こまつな（東京、埼玉）
〇梨（栃木、茨城） 〇りんご（山形） 〇ぶどう（山梨） 〇柿（和歌山） 〇くり（茨城）
☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産） ※米（新潟県こしいぶき・秋田県あきたこまち）