



令和 7年 9月 30日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋は、様々な活動に取り組むのによい季節です。また、米、さつまいも、さんま、りんご、きのこなど、おいしい食べものがたくさん出回ります。給食でも秋の味覚を楽しめる献立を取り入れていきます。元気に活動できるように、旬の食べ物をしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、粉でなく粒のため、消化食塩を使わずに作れます。がゆるやかに進みます。

●腹持ちがよい!



10月10日は目の愛護デー ～おすすめの食べ物～

10月10日は目の愛護デーです。目はものを見るだけではなく、集中力や運動力にもつながる大切な働きをもっています。体と同じように目も成長するこの時期は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。10月11日の給食では、目におすすめの食材を使った料理をだします。

【おすすめの食べ物】

●目の健康によい
「ビタミンA」が豊富！

にんじん
かぼちゃ
うなぎ
レバー など



●目を守る働きがある
「ルテイン」が豊富！

ブロッコリー
ほうれん草
モロヘイヤ
卵黄 など



●近視のケアにおすすめ
「クロセチン」が豊富！

サフラン
クチナシの実
「食品」だと…
サフランライスやたくあんなど



中秋の名月

きゅうれき がつ にち まんげつ げんざい
旧暦8月15日の満月のことで、現在
こよみ がつごろ きゅう
の暦だと9～10月頃にあたります。旧
れき おき がつ まなか ちゅう
暦の秋(7～9月)の真ん中なので「中
しゅう 秋」といいます。2025 ねん は 10 がつ 6 日
です。農作業に従事する人々は欠けたと
ころのない満月を豊かな実りの象徴と
あき しゅうかく かんしゃ こ まめ
し、秋の収穫の感謝を込めていもや豆な
どの収穫物を月に供えました。しかし、
いなほ ほ みの まえ しょうちよう
稲穂はまだ穂が実る前であることから、
ほ ので いなほ みたてて かざ
穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾った
といわれています。つきみ
だんご こめ こな だんご
団子は、お米の粉の団子
をいもや満月になぞら
てつく つぎ とし ほう
作り、次の年の豊
さく きかん
作を祈願しました。



イワシの日

10月4日は「1
(イ)」「0(ワ)」「4
(シ)」のごろ合わせ
で「イワシの日」と
されています。昔か
ら「いわしひゃひ なたま
の薬」といわれてい
るように、体によい
えいようそ ぶんく
はたらきをする栄養素をたくさん含んで
います。いわしは昔、すいでん ひりよう つか
わかし すいでん 肥料にも使
われ、おせち料理の「田作り」の名前は
このことから付けられたそうです。いわ
しはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ
あ けっかん けんごう たち
合わせると血管の健康を保つEPA、DHA
という脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和
らげられます。

