

# 給食だより 10月号

令和8年9月30日  
豊島区立富士見台小学校  
校長 田中 良行

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」とも言われています。給食でも、たくさん旬の食べ物を取り入れていますので、楽しみにしててくださいね！さて、みなさんは、普段から「正しい姿勢」、気を付けて食べていますか？今月は自分の食べる姿勢にも気を付けて食べましょう！

## 10月の給食目標

ただ正しい姿勢で食べましょう

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント



## \*\*\*\*\* こんな姿勢はやめましょう \*\*\*\*\*

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



\*\*\*\*\*



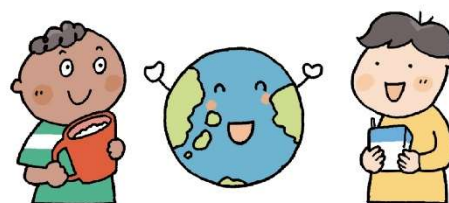
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している  
食材を積極的に  
食卓にとり入れ  
ましょう！



## 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



## 10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

## 目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



### 9月の主な使用食材と産地

|           |                                    |       |    |           |    |
|-----------|------------------------------------|-------|----|-----------|----|
| 米         | 宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」                 |       |    |           |    |
| 肉・卵       | 鶏肉：岩手 豚肉：群馬 卵：青森                   |       |    |           |    |
| 魚介類       | 鮭：チリ ホキ・アジ：ニュージーランド ししゃも：アイスランド    |       |    |           |    |
| 豆腐（大豆）    | 茨城                                 | こんにやく | 群馬 | 牛乳（集乳エリア） | 千葉 |
| 野菜・いも・きのこ | にんじん：北海道 玉ねぎ：北海道 キャベツ：群馬 小松菜：東京    |       |    |           |    |
|           | なす：東京 長ねぎ：東京・茨城 ごぼう：群馬 きゅうり：群馬・東京  |       |    |           |    |
|           | じゃがいも：東京・北海道 えのき：長野 さつまいも：千葉 白菜：長野 |       |    |           |    |
|           | ピーマン：東京 菊：青森 冷凍パイン：フィリピン           |       |    |           |    |
|           | 冷凍みかん：和歌山 りんご：長野 梨：長野 ぶどう：長野・山形    |       |    |           |    |