

10月給食たより

令和 7 年 9 月 25 日
江戸川区立小松川小学校
校 長 坂野 眞 太 郎

少しずつ秋が近づいてきました。10月は暑さがやわらぎ、過ごしやすの日が多くなりますが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

また、「食欲の秋」という言葉があるように、秋には、旬のおいしい食べ物がたくさんありますね。子供たちが秋の味覚を存分に楽しめるよう、給食でも、旬の食材を多く取り入れています。口や目、鼻、耳など、様々な感覚をはたらかせ、季節を感じながら楽しく食事をしましょう。

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ

レバー



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

みんなの給食～給食から SDGsを考える～

江戸川区は、「SDGs の理念＝江戸川区が目指す共生社会の考え方」と捉え、「子どもから熟年者、障害のある方や外国籍の方など、さまざまな皆さんが、安心して自分らしく暮らせるまち」を実現させるためにも SDGs を推進しています。普段の何気ない生活の中でも、実は SDGs に繋がっている行動があります。児童生徒のみなさん、保護者のみなさん、地域のみなさんが、学校給食とかかわる取り組みから SDGs を考える機会となるよう「みんなの給食 ～給食から SDGs を考える～」を実施します。本校は 10 月 21 日と 10 月 27 日に実施します。ぜひ、ご家庭や地域でも話題にしてみてください。

10月21日(火)の献立

- ・ご飯
- ・じゃことおかかのふりかけ
- ・このしろのハンバーグ
- ・里芋のみそ汁
- ・切り干し大根の和風和え

11月27日(月)の献立

- ・ご飯
- ・ひじきのエコふりかけ
- ・ぼらのフライ
- ・小松菜の磯なめたけ和え
- ・わかめと豆腐のみそ汁

14 海の豊かさを守ろう



10 人や国の不平等をなくそう



16 平和と公正をすべての人に



- ・未利用魚(低利用魚)をを活用することで、食品廃棄物を削減します。また、食料としての魚を無駄なく利用し、食料の安定供給に貢献します。
- ・ふりかけには、かつお節を削った際にできる粉末(粉かつお)やみそ汁のだしを取ったあとのものを使います。
- ・江戸川区産の小松菜を使い、輸送距離を短くすることで二酸化炭素の排出を抑えます。

13 気候変動に具体的な対策を



江戸川区の取り組みで、家庭から出る廃油(植物性のサラダ油やてんぷら油など)を区内のスポーツ施設で回収しています。回収した油は SAF(持続可能な航空燃料)としてリサイクルされます。チラシを添付しましたのでご覧ください。

