

# 給食だより10月

令和7年10月2日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本 知司  
栄養士 高橋 真樹子

暑さがやわらぎ外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育の授業や、スポーツで実力を発揮するには白ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

上小岩小学校の皆さんも、しっかり食べてたくさん運動をして、食欲の秋や運動の秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 秋を楽しむお月見の行事

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

つき み だん こ  
**月見団子**



こめ つく だん こ  
米から作る団子。  
まんげつ み た  
満月に見立てた丸  
かたち さと  
い形のほか、里い  
も かたち  
もの形などもあり、  
ちいさ ちが  
地域によって違い  
があります。

きぬかつぎ



さと かやつ  
里いもを皮付きでゆでたり  
む へいあんじ  
蒸したりしたもの。平安時  
だい じやせい ふくそう  
代の女性の服装  
にちなんで、  
よう  
こう呼ばれ  
ます。



## 10月6日はお月見献立です！

給食でもお月見献立を実施します。十五夜のきれいな満月に見立てて、かぼちゃを練り込んだ黄色い白玉入りの汁を作ります。

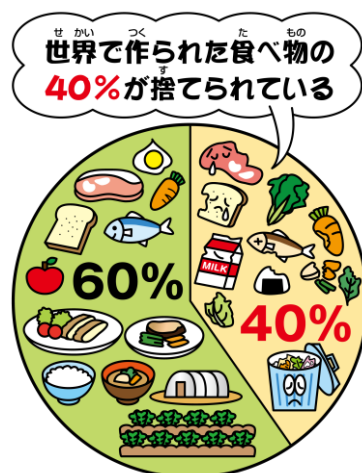
また、しいたけ、しめじ、さつまいもなどの秋の味覚をふんだんに使った、吹き寄せごはんも合わせて作ります。旬の味覚や料理の見た目を楽しみながら味わってください。



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的  
人権である「すべての人に食料を」のもと、世界  
に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決してい  
くことを目的とし、国連が制定した日です。  
これを機に、食料問題の解決に向けて何ができる  
のか考えてみましょう。

## たくさんの食品が捨てられている 「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、  
年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、  
年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約  
1.3倍です。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始  
めていくことが大切です。



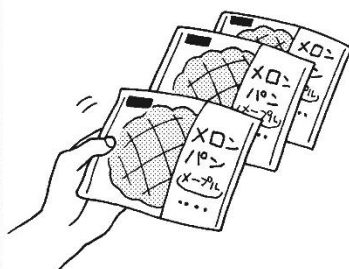
## 身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な  
買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近  
いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけでは  
ないので、おとなと相談してから食  
べましょう。

©少年写真新聞社2025

## 給食でも食品ロスを意識してみよう

みなさんがいつも食べている給食も食べ残しがあれば、それは全て食品ロスとなっ  
てしまいます。苦手な食べ物が出てきたときに少しでも挑戦したり、食べる量が少  
ない人もひとくちずつでも量を増やせるよう心がけて、食品ロスを減らせたら嬉し  
いです。