

10月給食だより

令和 7 年 9 月 30 日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭 大田 奈津紀

10月の給食目標

季節の食べ物について知ろう

秋は日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、果物やきのこ類、いも類など様々な秋の味覚を楽しむことができます。栄養満点の旬の食べ物を知って、積極的に取り入れてみてください。

季節の食べ物 秋

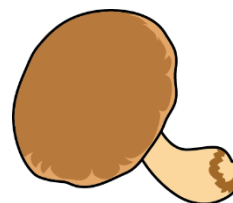
新米



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

季節の食べ物 秋

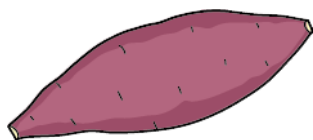
しいたけ



低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

季節の食べ物 秋

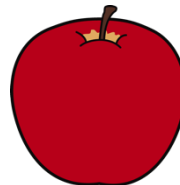
さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

季節の食べ物 秋

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

秋が旬!きのこのみりよく

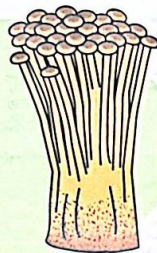
えのきたけ



やせい
野生の
えのきたけ



えのきたけ



ブラウンえのき

えのきだけは、秋の終わり頃から春先にかけて、切り株や枯れた幹から生えるきのこです。野生のものは茶色でカサが大きく、最近では、野生種と栽培種をかけ合わせた「ブラウンえのき」も店頭で見かけるようになりました。栄養面では、ビタミン B 群やカリウム、食物せんいを多く含むほか、リラックス効果もあることで注目される「GABA」が豊富です。

目の愛護デーについて

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に魚の脂に含まれている「オメガ-3脂肪酸」があります。オメガ-3脂肪酸には、眼疾患の予防と改善や視力の発達と保護、目の炎症を抑える効果があります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の1つです。

給食では、10日(木)にDHAやEPAなどのオメガ-3脂肪酸が豊富なさんまを使って、「さんまごはん」を出します。



中秋の名月について



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える月のことです。また、中秋の名月は、「1年で最も美しい月」といわれています。その理由としては、月の高さが見上げるのにちょうどいいこと、空気が澄み渡り、月が鮮やかに見えることが挙げられます。この中秋の名月のお月見をするようになった起源も中国にあります。中国には、古くからこの日に満月を鑑賞する風習がありました。現在では「中秋節」と呼ばれ、中国の祝日にもなっています。この風習は平安時代の日本にも伝わり、月見の宴を開くようになったといわれています。

給食では、今年の中秋の名月の日である7日(火)に「月見団子」を出します。

ハロウィンについて

ハロウィンは、収穫した食べ物に感謝するためのお祭りから始まったといわれています。ハロウィン当日には、死者の国の扉が開き、家族に会うために帰ってきた先祖の霊にまぎれて、悪いおばけが出てきていたずらしようとするため、追い払うために人間も悪いおばけのふりをして仮装をするようになったそうです。

給食では、31日(木)にハロウィン給食として「マフィン」を出します。



みんなの給食について

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsの取り組みを推進しています。令和3年5月に国から「SDGs未来都市」にも選定されました。学校給食でも令和3年度よりみんなの給食の取り組みを毎年続けています。今年度もSDGsへの理解を深めることを目的として、4日(土)に、みんなの給食として、「食文化の違いや食物アレルギーを知ろう」をテーマに、全児童が同じ給食を食べられるよう「米粉のカレー」を出します。

『SDGsえどがわ*学校給食*10の行動』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう

今月の給食

旬の食材 魚:サケ いわし かつお など

穀類:新米

野菜:かぼちゃ さつまいも きのこ れんこん 白菜 など 果物:梨 みかん など

行事食 みんなの給食:米粉のカレー 牛乳 コールスローサラダ アセロラモザイク寒天

目の愛護デー給食:さんまごはん 牛乳 白菜の煮浸し けんちん汁 菊花みかん

十五夜給食:さつまいもごはん 牛乳 厚焼きたまご みそ汁 月見団子

ハロウィン給食:きのこピラフ 牛乳 とりのから揚げ もやしと青菜のソテー 白菜とのスープ

マフィン

郷土料理給食 奈良県:ごはん 牛乳 サケのごまみそダレ コーン入りおひたし 吉野汁

パイナップルヨーグルト

世界料理給食 韓国:チャプチェパプ 牛乳 小松菜とひじきのナムル かぼちゃケーキ

セレクト給食 みそラーメン or とんこつラーメン 牛乳 中華サラダ 江戸ちゃん白玉