

10月給食だより



令和8年9月30日
江戸川区立西小岩小学校
校長 小林 美弥子

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

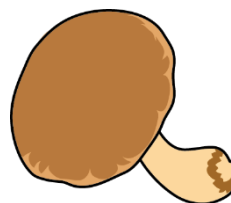
新米



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

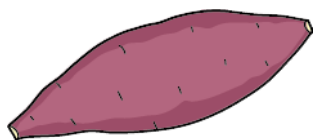
しいたけ



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

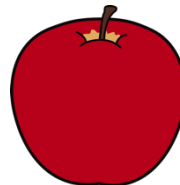
さつまいも



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!きのこの魅力!

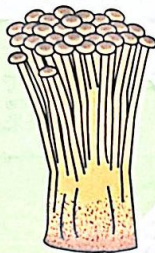
えのきたけ



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 脂肪酸が豊富なサケを使って、「サケのハーブパン粉焼き」を出します。



十三夜&教科コラボ給食について

十三夜は、十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜の月は満月になる前なので少し欠けています。欠けた月も美しいと称えるところに、昔の日本人の豊かな感性を感じますね。また、十五夜と十三夜の片方しか月見をしないと「片月見(または片見月)」として縁起が悪いという言い伝えもあるそうです。給食では、今年の十三夜である23日(金)に「栗入り五目ごはん」と「江戸ちゃん白玉」を出します。また、この日は教科コラボ給食として、4年生の「ごんぎつね」に出てくる「栗」、松茸の代わりに「しめじ」を使った給食を出します。これらは、ごんが兵十のために届けた食材です。私自身も4年生の時に読んで、ごんの思いとごんの思いに気がついた時の兵十の気持ちに涙しました。

ハロウィン&90周年式典お祝い給食について

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。

また11月2日(月)は、90周年式典の日です。来賓の皆様、PTAの皆様、保護者の皆様、地域の皆様とともに、みんなで西小岩小学校の90周年をお祝いします。

給食では、30日(金)にハロウィン&90周年式典お祝い給食として、かぼちゃマフィンとスイートポテトのセレクト給食とお祝いかまぼこを使った白菜とかまぼこのスープを出します。



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 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

十三夜給食: 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&90周年式典お祝い給食

きのこピラフ 牛乳 鶏のから揚げ もやしと青菜のソテー

白菜とかまぼこのスープ かぼちゃマフィン or スイートポテト

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 きのこピラフ 牛乳 鶏のから揚げ もやしと青菜のソテー 白菜とかまぼこのスープ

かぼちゃマフィン or スイートポテト