

# 10月給食・食育だより

令和8年10月  
江戸川区立小岩第四中学校  
校長 村松 弘一  
栄養士 船木 由圭里

“味覚の秋”と言うように、秋は旬の食べ物が豊富です。秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、味わいましょう。給食でも、秋刀魚やさつまいも、栗、柿など旬の食べ物を使用していきます。

## みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～

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。江戸川区は生徒の皆

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～」を実施しています。みんなの給食は年2回実施します。

今年は、1回目は江戸川区のSDGsシーズンにあわせて10月13日に実施します。『06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう』をテーマとして、本校の食物アレルギーや宗教に関係なく、全員が同じものを食べられるように献立を作成しました。2回目は12月8日の有機農業の日（オーガニックデイ）にあわせてオーガニック野菜を使用したオーガニック給食として実施します。

### 『SDGsえどがわ＊学校給食＊10の行動』

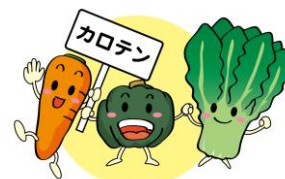
- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にして手を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



## 10月10日は 目の愛護デー

10月10日の「10・10」の数字を横にすると、まゆと目の形に見えることから、目の愛護デーになりました。レバーなどに多く含まれる**ビタミンA**や緑黄色野菜などに多く含まれる**β-カロテン**は視力を維持したり、皮膚やのどの粘膜を丈夫にしたりする働きがあります。また、ブルーベリーやなすなどに多く含まれる**アントシ**

**アニン**は目の疲れを軽減してくれる働きがあります。今年は10月10日は土曜日で給食がないため、前日の10月9日（金）に目の愛護デー献立として、目に良い栄養素を含んだ食品を使った献立にしました。緑黄色野菜のにんじんや小松菜、ブルーベリーを使用したケーキを出す予定です。



## ★小岩四中の給食の取り組みについて少年写真新聞社より取材がありました★

小岩四中の給食の残食を減らす取り組みや、給食委員会の食育月間の取り組みについて、紹介されました。給食室前に実際の紹介の記事を掲示しています。紙面については、11月の学校だよりで紹介予定です。