

10月給食だより

令和7年9月30日
江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

夏の暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみの多い季節です。規則正しい生活で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。

秋を楽しむお月見の行事

10月の給食目標

栄養と運動の関連を理解しよう

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。

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。



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？



学校給食における SDGs

給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた
献立を提供しています



安心して食べられるよう
衛生的に調理しています



地産地消を推進して
います



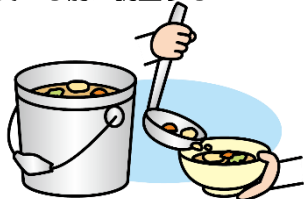
みんなで同じものを
食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み

一人ひとりが意識してみよう！

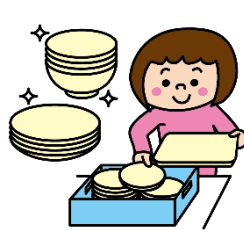
自分が食べられる量を考え、
食べる前に調整する



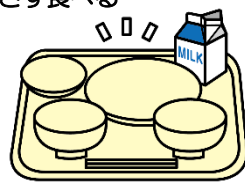
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく
残さず食べる



みんなの給食

～給食から SDGs を考える～

「SDGs 未来都市」に選定されている江戸川区では、区立の小中学校で「給食から SDGs を考える」をテーマに「みんなの給食」の日を設けています。本校では10月8日に「みんなの給食」を実施する予定です。