

給食たより

令和7年9月30日(火)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長伊藤修久
栄養士北原香

ようやく夏の暑さが落ち着き、日中でも過ごしやすい気候になってきましたね。秋は、「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、色々なことに取り組むのによい季節です。また、おいしい旬の食べ物がいろいろ出回る「食欲の秋」もあります。秋の味覚を使った給食をたくさん出していきますので、楽しみにしていてください♪

10月16日は世界食料デー

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、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



©少年写真新聞社2025

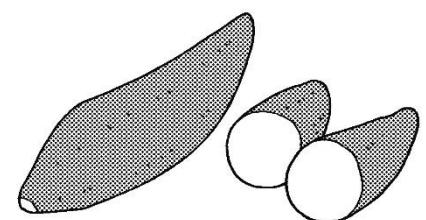


たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

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倍になります。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。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



今月は、「さつま汁」や「秋の香りごはん」にさつまいもが入っています。



10月の給食



- 10月6日(月)～10日(金)は、読書週間です。図書室コラボ給食を実施します。
6日(月)……十五夜メニューです。白玉粉から白玉もちを1つずつ手作りします。
7日(火)……「こまつさんのスペゲッティ」からお話の中に出てきた「スペゲッティ・コントンノ」を作ります。ツナとトマトのスペゲッティです。
8日(水)……韓国料理のチャプチェを作ります。肉じゃがには、コチュジャンを入れて韓国風の味付けにします。
10日(金)…「ものすごくおおきなプリンのうえで」の本をイメージして、大きなバットにパンナコッタを作ります。

- 15日(水)…10月15日はきのこの日です。カレーライスに2種類のきのこを入れます。
17日(金)…スペイン料理を作ります。「ソパ・デ・アホ」は、にんにくのスープという意味です。炒めたパン粉をパンの代わりに入れます。
28日(火)…秋の香りごはんは、秋の味覚を炊き込んだごはんです。
31日(金)…ハロウィンの日なので、かぼちゃを使ったマフィンを作ります。

＜旬の食材＞

さつまいも 栗 きのこ かぶ 鮭 さば 梨 柿 りんご ぶどうなど

中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

©少年写真新聞社2025

秋の夜長
夜ふかしに
ご用心

夜ふかしをすると間食をしゃくなりります。
朝ごはんが食べられなくなったり、肥満につながったりするので気を付けましょう。