

10月 給食だより

令和8年10月号
調布市立第三小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。さんまや鮭などの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物も豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながら食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？



食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだに必要量を、知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう



今月の献立紹介

●10月1日(木) 都民の日【郷土料理】～東京都～

10月1日は都民の日です。そのため、東京都の郷土料理や東京でとれる食材を取り入れた献立にしました。「深川めし」は江戸時代に深川(現在の江東区周辺)で親しまれていた、あさりを使った炊き込みごはんです。「ちゃんこ汁」は、相模部屋で力子が食べる料理として知られています。そして、東京都で収穫された小松菜を使い、「ごまみそ和え」を作ります。自分たちが暮らしている東京都にも、意外と知らない郷土料理や食文化があります。給食を通して、身近な東京の食について知るきっかけにしてみましょう。

●10月9日(金)【世界の料理】～メキシコ～

今回は、メキシコの代表的な料理「タコス」が登場します。手作りのトルティーヤに、タコスミートとサルサソースをのせて、自分で包んでいただきます。メキシコでは、タコスに肉や魚、野菜、豆など、いろいろな具材を使います。地域や家庭によって具材や味付けが様々で、それぞれの食べ方を楽しめるのもタコスの魅力です。

●10月13日(火)【ブックメニュー】～秋鮭のひみつ～

10月13日から読書週間が始まります。今回も、図書委員会の皆さんが選んでくれた本から、給食の献立に取り入れました。まず1冊目は「秋鮭のひみつ」です。「〇〇のひみつ」シリーズは、身近な疑問や仕組みをまんがで楽しく学べる本です。「秋鮭のひみつ」には、鮭の種類や鮭の一生など、ひみつがたくさん紹介されています。楽しく読んでうちに、鮭のことをもっと知ることができ一冊です。給食では、本の中で紹介されているレシピから、リクエストのあった「秋鮭のムニエル タルタルソースかけ」を作ります。



●10月16日(金)【FC東京】コラボ給食

調布市とFC東京のコラボ企画！FC東京の選手が考えた給食メニューが登場します。メニューは「豚キムチ風ごはん」と「ジャンボ餃子」です。詳しい内容は、もう少し近くなったらお手紙でお知らせする予定です。お楽しみに！

●10月21日(水)【ブックメニュー】～わかつたさんのアップルパイ～

ブックメニュー2冊目は、「わかつたさんシリーズ」です。今回は「わかつたさんのアップルパイ」を選んでくれました。秋はりんごがおいしい季節です。旬のりんごを使ったアップルパイを、ぜひ味わって食べてくださいね。

●10月23日(金)【ブックメニュー】～おいしいほうし～

ブックメニュー最後は「おいしいほうし」という絵本です。ある朝、おじいさんとおばあさんの家の前に引っかかっていた、茶色くてベトベトした不思議なもの。なめてみると、とっても甘くておいしい！思わず全部食べてしまった夜、なんと持ち主が訪ねてきて・・・？ 続きが気になる人は、ぜひ絵本を読んでみてくださいね。給食ではこの絵本にちなんでミルクプリンを作ります。

●給食委員会との合同企画「箸を正しく持とう」10月19日(月)・22日(木)・26日(月)

給食委員会では今、食事のマナーについて、皆さんに知ってもらうための活動をしています。給食では、その中から「箸を正しく持つ」というマナーに着目し、箸を上手に使うことを意識できる献立を取り入れました。箸を正しく持つと、食べ物をつまんだり、はさんだり、ほぐしたりしやすくなります。この機会に自分の箸の持ち方を見直して、きれいな箸使いを身に付けましょう。

