

10月給食たより

令和8年9月30日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 澁谷 志歩

秋分の日が過ぎ、暦の上では秋となりました。少しずつ暑さがやわらぎ、秋晴れが気持ちよく感じられます。秋は、「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、いろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。新米やさつまいも、栗、きのこなど旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。秋の味覚を見つけて、食事からも秋を楽しみましょう♪

おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに精米し、袋詰めされたお米を指します。お米は、一般的に9～10月頃に収穫されるため、収穫直後の秋頃から年明けにかけて新米が店頭並びます。沖縄や九州の一部の地域では、6月頃から収穫され、7月頃に新米が店頭に出回ることもあります。

新米の特徴は、水分が多くつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。

新米ならではのおいしさを味わいながら、食べましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。数字の10を横にして2つ並べると、目と眉の形に見えることから「目を大切にする日」として目の愛護デーが定められました。

タブレットやスマートフォンなど、画面を見る時間が長いと目に負担がかかります。遠くを見たり、まばたきをして目を休めるなど、日頃から目をいたわる習慣をもつことが大切です。

目には「カロテン」や「アントシアニン」という成分が良いといわれています。カロテンは緑黄色野菜に多くふくまれ、体内で必要に応じて目や粘膜の健康を守る栄養素であるビタミンAに変わります。アントシアニンは、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素で、目の疲れをとったり、目の働きを高めたりします。

給食では、10月13日（火）に東京都産のブルーベリーを使用したケーキを提供します。しっかり食べて、ゆっくり目を休ませ、目を大切にしていきましょう！



10月の給食で登場する旬の食材

きのこ

一年中スーパーに並んでいるきのこですが、9月～11月に旬を迎えるものが多いです。きのこ類には、カルシウムの吸収を助けて骨を強くする「ビタミンD」や、免疫を高める「β（ベータ）グルカン」という食物繊維の一種が多く含まれています。給食では、13日（火）に「きのこスパゲティ」が登場します！

くり

秋の味覚と聞いて、くりを思い浮べる人も多いのではないのでしょうか。9月から10月頃が最もおいしい時期と言われていて、ホクホクとした食感とやさしい甘みが魅力です。エネルギー源となる炭水化物のほか、おなかの調子を整える食物繊維や、体の健康を保つビタミンCなども含まれています。給食では、23日（金）に「くりごはん」が登場します！

れんこん

れんこんも一年中スーパーで見かける野菜ですが、秋から冬にかけて旬の時期を迎え、甘みとねばりが強くなります。れんこんは切り方や加熱方法によってシャキシャキとした食感やホクホクとした食感を楽しむことができます。給食では、26日（月）にれんこんやごぼう、にんじんなどの野菜を使用した「揚げ野菜のきんぴら」が登場します！

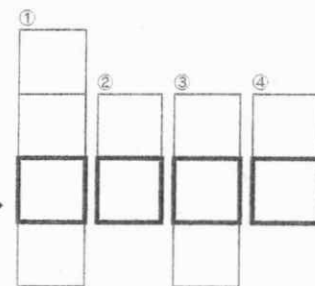
梨

梨は約88%が水分で、みずみずしくシャリシャリとした食感が特徴です。品種によって甘さや食感もさまざまで、秋にしか食べることができない貴重な果物です。給食では、20日（火）に「かおり」という品種の梨が登場します！その名の通り香りがよく、みずみずしい食感が特徴です。

食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、太い枠の文字を横に読みます。

10月は
食品ロス 月間！



ヒント 食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくはないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね！



きゅーたん

10月10日は目の愛護デー 10月10日は目の愛護デー 10月10日は目の愛護デー