

★今月は自校献立があるため
紙面にて発行します

給食だより

みなみすげしょうがっこう きゅうしよくしつ
南 菅 小 学 校 給 食 室

れ い わ ね ん が つ に ち は っ こ う
令和8年9月25日発行

暑さも落ち着き、朝夕がだいぶ涼しく過ごしやすくなりました。夏から秋へ、季節の変わり目の時期になります。夏の疲れもたまっているこの時期は体調も崩しやすい時期です。3度の食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

10月10日は目の愛護デーです



みなさんは普段本を読んだりゲームをしたりしている時に、目を使い過ぎていたと感じたことはありませんか？目の健康や視力を保つために、食事の中でもできることがあります。目に良いと言われる栄養素はビタミンA（レチノール）です。ビタミンAは目の粘膜を保護したり、目の機能を正常にしたりする働きがあります。また目の調節を助ける働きもあるため、明るいところでも夜のように暗く見える「夜盲症」という病気を防いでくれます。目は一生使っていく大事な体の一部です。食事からビタミンAをしっかりとって、健康な目を保ちましょう。

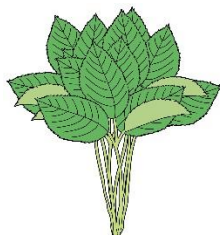
👁️ 👁️ ビタミンAを多く含む食品 👁️ 👁️



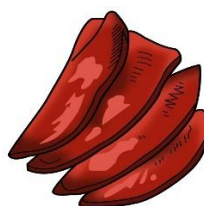
にんじん



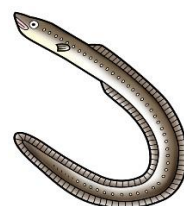
ほうれん草



モロヘイヤ



レバー



うなぎ



給食室からの連絡

★新献立の紹介

10月23日（金）「豆腐団子汁」

豆腐団子は、豚ひき肉・豆腐・しょうが・砂糖・粗塩・しょうゆ・かたくり粉を混ぜ合わせて、給食室で手作りします。豆腐が入ることで、豚肉だけの肉団子よりも、ふわっとした食感に仕上がります。だしと具材のうま味がたっぷりの汁物です。

★全校給食停止日について ※27日は登校日ですが給食はありません。

10月26日（月）運動会振替休日

10月27日（火）運動会予備日

★季節の食品 10月の給食にも登場します！

ほうれん草・小松菜・大根・白菜・さといも・さつまいも・きのこ類・かぶ・さけ・りんごなど

★第1回 自校献立 10月5日（月）

秋に美味しい野菜のスープや人気の揚げパンを2種類の味で出します。

○2色揚げパン

川崎市では衛生上の面から6月～9月の間は揚げパンを出しません。今回はいつもの半分サイズのパンを使い、青きな粉味とココア味で提供します。青きな粉は青大豆を使った粉で、黄大豆よりも甘く栄養価が高い大豆です。

【使用食材】ミニコッペパン・青きな粉・砂糖・ココアパウダー・米油・塩

○秋野菜のポトフ

ポトフはフランスの家庭料理です。ポトフはフランス語で「火にかけたなべ」という意味の通り

大きめに切った野菜や肉をなべでコトコトと煮込む料理です。給食でも大きなお釜で秋野菜の大根やさつまいものうま味を生かして作ります。

【使用食材】とり肉・にんじん・たまねぎ・大根・さつまいも・さやいんげん・ウィンナー・粗塩・こしょう・米油
スープの素

○コーンソテー

ベーコン・キャベツ・コーンを炒めて作ります。素材の味を生かすため調味料は粗塩とこしょうのみを使います。

【使用食材】ベーコン・キャベツ・コーン・粗塩・こしょう・米油

○牛乳

牛乳は海老名市にあるメグミルクの工場から毎朝納入される牛乳です。

★ ホームページに配信されている献立表には自校献立が記載されていません。アレルギー等でご心配な点やご不明な点がありましたら使用食材をご確認の上、栄養士までお問い合わせください。

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。



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。

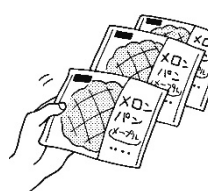
©少年写真新聞社2025

できることから始めよう！

食品ロス対策



家にある食材を確認して、買いすぎや無駄になってしまう食材を減らします



すぐ食べるときは棚の手前にある期限が近いものを取ります

栗は英語で「マロン」？～10月のたべものがたい～

秋栗は英語で「chestnut (チェストナト)」といいます。栗の料理によく使われる「マロン」は、フランス語で「マロニエの実」のことを言い、マロニエの実が栗に似ていることから栗を使ったお菓子や料理の事を「マロン～」などと言うようになったそうです。また栗のクリームを使って作るケーキの「モンブラン」は、ケーキの形がスイスにあるモンブラン山に似ていることから名づけられました。

イラスト出典「少年写真新聞社セドック」<https://school.sedoc.ne.jp>