



いただきます

令和8年10月号
川崎市立京町小学校
給食だより 第5号

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり「食欲の秋」がやってきました!秋に食欲が増す、というのは冬の寒さに備えてエネルギーを蓄えようとする「体の賢い仕組み」です。

10月の給食には、ほくほくのさつまいもや里芋など、秋の味覚が登場します!秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

【10月の給食について】

- ◆ 食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が、使用できるようになりました。季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしています。

- ◆ **季節の食品**

「かぼちゃ・さつまいも・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・にんじん・かつお・さけ・さば・しらす干しみかん」

- ◆ **新献立**

22日(木)「豆腐団子汁」

給食室で、豚肉・絞豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせて手作りの豆腐団子、野菜をだして煮た汁物です。



30日(金)「ヤンニョムチキン」

韓国の調味料であるコチジャンと、にんにく、しょうが、砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ(ヤンニョム)を作り、揚げたとり肉とヤンニョムを和えて作ります。



- ◆ **友好都市献立**

川崎市が沖縄県那覇市・韓国富川(プチョン)市と友好都市を結んで、今年で30年です。

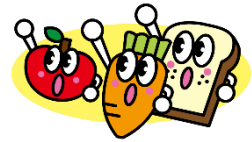
10月はそれを記念する特別メニューが登場します!

・6日(火)[沖縄県那覇市]タコライス(タコライス・ベジタブルスープ・牛乳)

・30日(金)[韓国富川市]ヤンニョムチキン

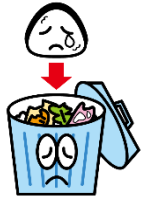
(ごはん・ヤンニョムチキン・もやしのナムル・わかめスープ・牛乳)

食べ物の「もったいない」を減らそう！



10月 は「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定められています。年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。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。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。





給食時間にできること



1

協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



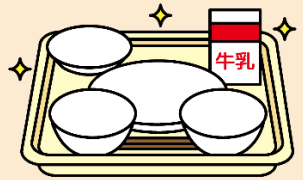
2

自分が食べ切れる
量に調整する



3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「食育の法律」が新しくなりました！

平成17年に制定された「食育基本法」が、今年5月に約20年ぶりに改正されました。食を取り巻く環境の変化に合わせて、特に大切にされているのは次のポイントです。



・大人も子どもと一緒に「食」を楽しむ！

家族みんなで「美味しいね」「これ面白いね」と話す時間が何よりの食育になります。

・食べ物の「価値」と「もったいない」を考える

世界情勢や環境の変化で食べ物の値段が変わる今、「食べ物を大切にする気持ち」や「残さず食べる工夫」を考えることが必要です。



・農林漁業に関する教育の促進

日本の食糧自給率はカロリーベースで約38%と主要先進国の中でも最低水準です。学校では、食べ物が届くまでの背景を知り、自然の恵みや作ってくれた人への「感謝の心」を育むことが求められています。

食育は、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。