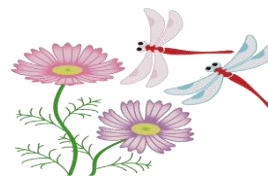


# 給食だより

令和8年度

10月号

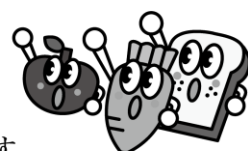


西東京市立保谷第一小学校

栄養士 菅原 千聖

ようやく秋らしい気候になり、過ごしやすい日が多くなりました。10月17日（土）のスポーツフェスティバルに向けて、各学年で練習が始まります。全力で練習に取り組めるように、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 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：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



### 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



食べているときも  
時間を意識しましょう



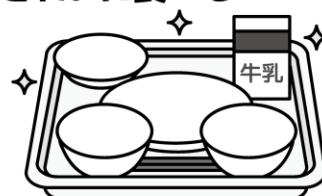
#### 2 自分が食べ切れる 量に調整する



体に必要な量を  
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



## 給食当番

～白衣の着方をみなおそう～

- ・手はきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・下痢や嘔吐、熱がある場合は、給食当番はできません。  
体調管理に気をつけましょう。
- ・白衣、帽子は正しく身につけましょう。
- ・マスクも忘れずにつけましょう。



給食白衣のご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。洗濯後の白衣等の「香り」を苦手と感じる児童や生徒もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。

# 10月の献立より



## 白井農園さんの野菜

1日のかぼちゃ豚汁と14日のほうとう汁にかぼちゃを使用します。

15日は、ミックスビーンズのトマトスープにじゃがいもを使用します。「とうや」という種類のじゃがいもで、煮崩れしにくいのが特徴です。

23日の栗とおいもの吹き寄せご飯と30日の秋野菜のミネストローネに「紅あずま」というさつまいもを使用します。ほくほくとした食感で、口当たりがとてもよいさつまいもです。

## 14日 西東京市の姉妹都市・友好都市献立 大根ごはん ほうとう汁

西東京市の友好都市「山梨県北杜市」の郷土料理として、ほうとう汁を取り入れました。北杜市は、南アルプス、奥秩父山塊、ハケ岳に囲まれた、自然豊かな地域です。県全体としても、山地が多く米が貴重品な地域だったので、小麦粉をつかったほうとうは食生活の中心だったそうです。また、ひまわり畑で有名な北杜市明野の名産品「浅尾大根」にちなみ、香ばしく炒めた大根とひき肉を混ぜ込む「大根ごはん」を作ります。



## 16日 スポーツフェスティバル応援献立

17日にあるスポーツフェスティバルが大成功することを願って、チキン味噌カツ丼とカラフルリレーサラダ、サイダーポンチを作ります。味噌カツに使用する鶏のむね肉には、体を作るもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。また、ごはんに混ぜた麦には、食べたものをエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く含まれています。しっかり食べて、自分の力を十分に発揮してもらいたいです。



## 23日 十三夜 栗とおいもの吹き寄せご飯 ぶどう豆

秋は1年で一番月がきれいに見える季節とされ、旧暦8月15日の十五夜と、旧暦9月13日の十三夜にお月見をする風習があります。十三夜は十五夜と同じように、秋の豊穣に感謝をして、月見団子やその時期の収穫物、すすきを飾ります。十三夜は栗や豆の収穫祝いでもあります。給食では、栗を使った「栗とおいもの吹き寄せご飯」と豆を使った「ぶどう豆」を作ります。



## 30日 ハロウィン献立

現代のハロウィンはアメリカでとても盛んですが、もともとはヨーロッパで生まれた、秋の収穫を祝うお祭りでした。おばけのランブは、ヨーロッパではカブを使っていたそうで、アメリカにハロウィンの風習が伝わってから、かぼちゃで作られるようになったそうです。

給食では、秋の収穫を祝って、「秋野菜のミネストローネ」、秋が旬のきのこを使った「和風きのこスパゲティ」とかぼちゃを使用した「かぼちゃのマフィン」を作ります。

## 今月の地場&産直農産物

都合により変更になる場合がございます。

白井農園さんより…かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも



にしとうきょうしのうさんぶつ

西東京市農産物

キャラクター

めぐみちゃん