

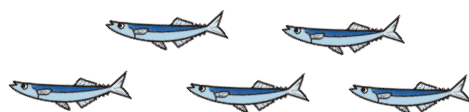
2025 給食だより 10月号



校長 鈴木壮平
栄養士 鶴田有里

だんだんと秋らしく過ごしやすい日が増えてきました。食欲の秋、運動の秋、読書の秋…。秋は何事にも取り組みやすい季節です。ぜひいろいろなことにチャレンジしてみましょう！学校生活では、運動会が控えています。練習も本番も全力で臨めるよう、栄養・運動・休養をバランスよくとって過ごしましょう。

10月の給食目標「苦手な食べ物も一口食べよう」



食べ物はそれぞれが単独で効果を発揮するわけではなく、食べ物に含まれるいろいろな栄養素が互いに助け合うことで、効果を発揮します。苦手なものを避けていたら、欲しい力は身につけません。頭も体も心も勝負強くなれるよう、なんでもしっかり食べましょう！

運動会に向けて

もりもり食バア パワーアップ!!

米・パン・麺 芋など

エネルギーのもとになる炭水化物が豊富。
エネルギーは呼吸をしているだけでも消費します。

勉強、運動をするためには、特にしっかり食べましょう!!

野菜・果物など

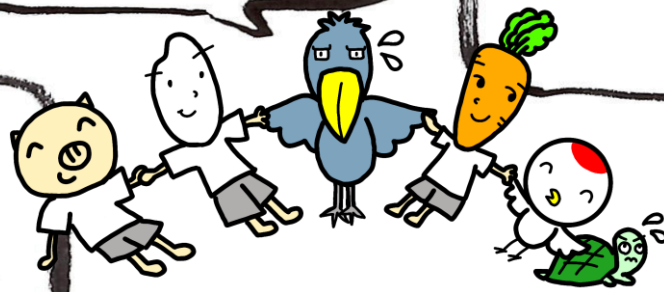
ビタミン・ミネラル・
食物せんいが豊富。
体の調子を整えてくれます。

肉・魚・卵・豆

乳製品など

体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。

いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



私たちの体は自分が食べた
食べ物でできています!!



「世界食糧デー」は、国連が制定した、世界の食糧問題について考える日です。世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているにもかかわらず、その40%が捨てられていたり、6億7,300万人が飢餓に直面したりしているなど、食に関わる問題はまだ解決されていません。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみましょう。

♡ 給食での取り組み ♡ ～エコふりかけ～

給食でみそ汁を作るときは、鰹節と昆布でだしを取ります。普段はだしを取った後の鰹節と昆布は廃棄となるのですが、この日は食糧問題について考えるきっかけにしてもらおうべく、ふりかけとして再利用します。無駄にならないよう、ご飯と一緒にもりもり食べてもらえたら嬉しいです！

世界で作られた食べ物の
40%が捨てられている



学校給食費上乘せについてのお知らせ



よろしく
お願い
します。

西東京市立小中学校 保護者の皆様へ

日頃から西東京市教育行政についてご理解・ご協力いただきありがとうございます。

西東京市では、令和7年度も学校給食費無償化を継続しておりますが、令和7年10月～令和8年3月の間、学校給食の質・量を確保し、安定的に提供することを目的とした物価高騰対策を実施することとしました。市立小学校・中学校の学校給食1食につき、31～41円（約10%）の上乗せを行います。

今後も市立小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。

問い合わせ先：西東京市教育委員会学務課保健給食係

042-420-2825

参考、出典：食育フォーラム、学校給食