



10月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和7年9月26日

だんだんと秋が深まってきました。朝夕と昼間の気温差が激しいため体調を崩しがちです。何をするにも食べることは基本となります。「食欲の秋」と呼ばれるだけあって、色々な食べものが旬を迎えます。美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標:好き嫌いせずに食べよう



秋を楽しむお月見の行事

秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を眺めるお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす



10/6※ 十五夜

※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は?

- ① 芋 ② 栗 ③ 蕪



10/10 目の愛護デー

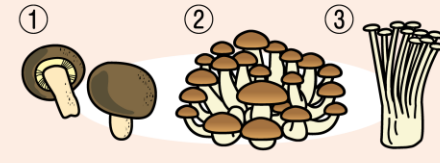
Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



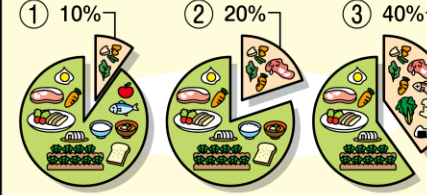
10/15 きのこと日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?



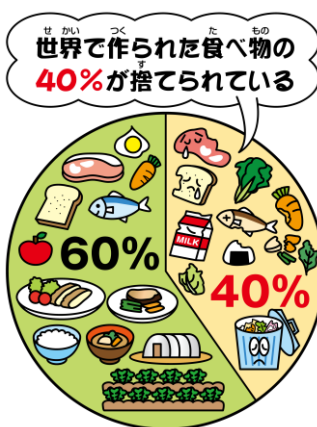
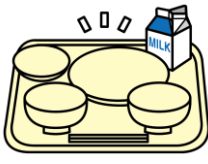
10月 食品ロス削減月間



身近な「SDGs」を意識してみませんか?

給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

- 自分が食べられる量を盛り付ける
- 給食から、バランスのよい食事について学ぶ
- 食器を大切に使う
- 食べられる人は、なるべく残さず食べる



学校給食費上乗せについてのお知らせ

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 TEL 042-420-2825

きのこレンジャー参上

わたしたちきのこレンジャー!

