

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和8年 9月 30日

夏の厳しい暑さはだいぶおさまりましたが秋の長雨が続いています。朝晩は少しずつ肌寒くなりましたが、日中の気温が高い日もあり寒暖差が大きくなっています。体調管理には注意していきましょう。

また、この時期は新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫されます。さんまや鮭などの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。給食でも秋の味覚が多く登場します。

❀ 10月10日は「目の愛護デー」

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんどう



卵 (卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

❀ ご家庭へのお願い ❀

給食エプロン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。

❀ 9月の給食より「重陽の節句」

9月9日は「五節句」のひとつ「重陽の節句(ちょうようのせつく)」でした。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を觀賞したり、菊の花で作った酒を飲んだりして無病息災、健康長寿を祈ります。給食では菊の花をちらした「菊花ずし」、菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」をつくりました。



生肉を包む作業は、衛生管理が重要です。
専用のエプロンを着て作業しています。



しゅうまいの皮を細く切り、菊の花に見立てます。ひとつひとつ丁寧に作業してくれました。



ちらし寿司の上に菊の花やいんげんを盛り付けていただきました。どの食缶もきれいな色合いです。



味もおいしく、見た目にも美しい行事食ができあがりました!!

