

10月給食だより

が つ き ゅ う し ゅ く



令和8年10月号
品川区立伊藤学園

近頃、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季ですので、健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節はお米や果物など、農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も実りの多い秋にしていきたいと思います。

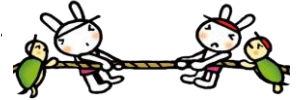
～ 10月の献立より ～

☆5・6年生リクエスト給食（13日）

伊藤学園では、保健給食委員会を中心にリクエスト給食を行っています。10月は5・6年生が投票し、第一位は「スパゲティピザ風ソース、ホールコーンスープ、オレンジケーキ」でした。お楽しみに♪

☆さんまの姿煮（21日）

さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、「秋に獲れる銀色に光る刀のような魚」が由来とされています。給食では、筒形のさんまを昆布や調味料でじっくりと煮込みます。



★10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です！

どんな大産地でも食料資源は無限ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう。

みなさんは右のイラストを見たことがありますか？これは農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？食べきれず分だけを作る、野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う、自分に合った量を残さずに食べる、冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックするなどが考えられます。自分にできることから、少しずつ実践していきましょう。

★魚に親しみましょう！

日本の食生活のスタイルが変わり、魚料理を食べる機会が減る「魚離れ」が進んでいます。給食でも「骨があるから」、「見た目がいや」などといった理由で減らしたり、残したりしている様子が見られます。秋はサバや戻りカツオ、サケなど、食べやすく脂がのった、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前を知り、魚のおいしさを感じることで、もっと好きになってもらえたら嬉しいです。

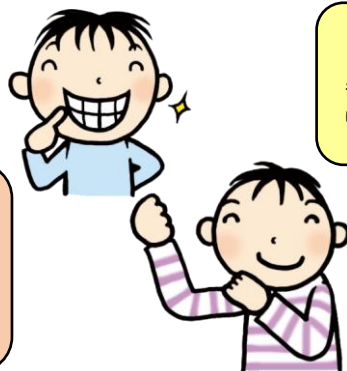
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉を作ります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体に良い働きをする脂です。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や、冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。