

給食だより 10月号

令和7年9月26日

東京都立三鷹中等教育学校

9月は、文化祭や体育祭などがあり、各クラスで協力して頑張っている姿が多く見られました。給食室からも、頑張る生徒のみなさんを応援する気持ちを込めて、筋肉の修復に大切なたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な応援献立を提供しました。

秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食材をおいしく味わってもらえると嬉しいです。今年は、もうしばらく暑い日が続きそうですが、体調を崩さないように食事や睡眠、休養をきちんととり、過ごしましょう。



秋を楽しむ🐰🐹お月見の行事

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、月を觀賞す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。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。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。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

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!**

にんじん かぼちゃ ほうれん草
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

10月は食品ロス削減月間です!

令和元年に公布・施行された「食品ロス削減の推進に関する法律」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日常生活の中では、以下のようなことを心掛けることも食品ロス削減に繋がります。

家庭では…?

- ・買い物をする際には、必要な分だけを購入する。
- ・料理をする際には、食べられる分だけ作る。
- ・食品の賞味期限や消費期限に注意する。

給食時には…?

- ・自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。
- ・食べられる人はなるべく残さずに食べる。

日頃から食品ロスへの意識を高め、食品ロス削減のために自身ができることを考えていきましょう。



10月の献立紹介

- 6日(月) 十五夜の行事食「お月見団子」
- 10日(金) 目の愛護デー「ブルーベリーとバナナのケーキ」
- 21日(火) 台湾の料理「ルーローハン ミーフンタン魯肉飯・米粉湯」
- 31日(金) ハロウィンの行事食「かぼちゃのマカロニグラタン」



<今月の地産地消食材>

本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

- 【協同乳業】 **東京牛乳**
- 【JA 東京むさし】 **小松菜**
- 【田倉農園】 **小松菜**

担当：栄養士