

給食だより 10月号

令和8年9月25日

東京都立三鷹中等教育学校

秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活を支えてきた作物が収穫の季節を迎えます。秋の実りや自然の恵みに感謝しながら、旬の食材をおいしく味わってもらえると嬉しいです。朝夕は涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事・睡眠・休養をしっかりととり、元気に過ごしましょう。



食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。

これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。

まずは、身近なところから「もったいない」を減らしましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケ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」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



10月の給食紹介

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーとされ、目の健康について考える日です。目の健康を保つためには、「ビタミンA」という栄養素がとても大切です。不足すると、暗い場所での見えにくくなる夜盲症などの不調が起るため、ビタミンAを、しっかり摂り、目の健康を守りましょう。また、ナスに含まれる「アントシアニン」という成分も目の健康維持に役立ちます。前日の9日の給食では、ナスを使ったスパゲッティを提供します。

世界食糧デー

10月16日は、世界の食糧問題について考える「世界食糧デー」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、生産や加工、流通などの過程で発生する食品の廃棄を「フードロス」と呼びます。給食では汁のだしをとった後に残る昆布と鰹節の「だしがら」を甘辛く煮て、ふりかけを作ります。まだ食べられるものを無駄なく活用するフードロス削減メニューです。毎日の食事に感謝しながら世界の食糧問題についても考えてみましょう。

台湾の料理

5年生の修学旅行に合わせて、旅行先である台湾の献立を紹介しします。ルーローハンとは、台湾を代表する料理の一つです。本場では、八角や五香粉などの香辛料を使って作られることが多く、独特の香りが特徴です。ルオポータンは、大根がたっぷり入った台湾のスープです。前期生のみなさんにとって修学旅行はまだ先の行事ですが、給食をきっかけに台湾の食文化や修学旅行への興味を深めてもらえると嬉しいです。

有機野菜使用

有機農産物とは、化学的に合成された肥料及び農薬の使用を避けることを基本として、国が定めた基準に従って生産された農作物です。有機農産物には、「有機JASマーク」が付けられています。

今月の給食では、有機農産物の人参とかぼちゃを使用した献立を提供する予定です。給食をとおして、有機農産物や環境に配慮した農業について考えるきっかけにもらえたら嬉しいです。

<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

【田倉農園】小松菜

【田倉農園】じゃがいも 大根



担当：栄養士