



令和8年9月29日

給食だより 10月号

台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

あさゆう すず 朝夕は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期です。健康管理には気を付けましょう。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、よく運動をして、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。



栄養のバランスを考えて食べよう！



給食の献立表は、
3つのグループに分
けて表示しています

おもに体をつくる もとになる		おもに 熱や力になる		おもに体の調子を ととのえる	
たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	炭水化物	脂質	ビタミンA (カロテン)	ビタミンCなど
魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物

わたし た い ひつよう ぶっしつ えいようそ たいない 私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内に取り入れています。食べ物には、さまざまな栄養素がふくまれています。体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。

3つのグループの食品が、つねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。積極的に、摂取しやすい食品（豆類、海藻、きのこなど）を意識して食べるようにしましょう。

10月は『食品ロス削減』月間です。



食品ロスとは？

食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では年間約523万トンが捨てられ、これは国民1人当たり、ごはん茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。国際連合では、2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が高まっています。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できなくなります。食べ方や生活の工夫で解決したい問題です。

学校給食での取り組み

人数分を正確に作る

足りなくなったり、作りすぎたりしないように、毎日人数分をきちんと計算をして作っています。



旬の食べ物を使う

旬とは、その食材がよくとれ、味の良い季節のことをいいます。旬の食材は鮮度がよいので、素材の味だけで十分においしくなります。その季節しか食べられない季節限定の味だと思おうと大切に食べる気持ちがわいてきます。

配膳時間を短く

『温かいものは温かく、冷たいものは冷たく。』できたてのおいしさが味わえるように作っています。食べる時間を作るために、盛りつけのしやすい食事内容にしています。



ふり返る

給食時間の様子、戻ってきたワゴン、食器、食缶を見ながら、次の献立へとつなげます。その日の気温や天気、行事を考慮し、味付けや量の加減を行います。食材の切り方、焼き加減、ゆで加減も変えます。

「たいとう食ハピDay」を知っていますか？

台東区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生がこの名称を考えました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

食品ロスを減らすために私たちができることを、台東区ホームページ「たいとう食ハピDay」に関する毎月のおすすめの取組で紹介しています。

