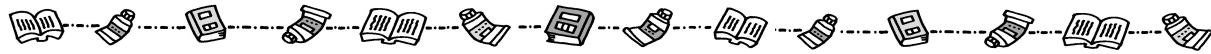


10月給食だより

令和8年9月30日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

だんだんと秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中の寒暖差も大きいので、食事と睡眠をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

また、秋には、お米やさんまなどの魚、きのこ、ぶどうやりんごなどの果物等、おいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも取り入れていきますので、ぜひ旬の食べ物を味わってみてください。



10月10日は 目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

©少年写真新聞社2026

10月10日は「目の愛護デー」です。10・10を横にして見ると、目と眉毛の形に見えることから、この日に制定されました。

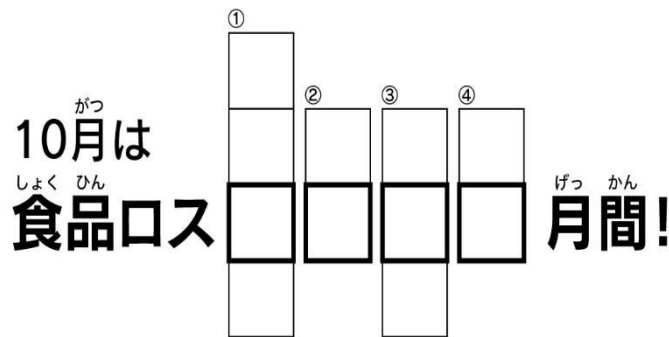
最近、スマートフォンやタブレットなど、画面を見る時間が増えています。目の健康を守るために、こまめに休憩をとり、意識してまばたきをしましょう。

目の健康を保つために代表的な食べ物の一つがブルーベリーです。今月の給食では、パンにブルーベリージャムをつけていただきます。



食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。



10月は
食品ロス
月間!

ヒント 食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくはないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね!



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

【10月の献立より】

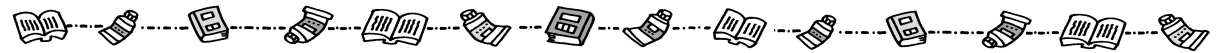
23日 十三夜メニュー

- ・栗ご飯
- ・鶏の照り焼き
- ・野菜の梅おかか和え
- ・月見すまし汁
- ・牛乳

10月23日は十三夜です。十三夜は、十五夜に次いで美しい月が見られるとされ、栗が旬の時期なため「栗名月」とも呼ばれています。今年の給食では、「栗ご飯」と、「月見すまし汁」を提供します。秋の爽りに感謝しながら、きれいな月を眺めてみましょう。

30日 かぼちゃのポタージュ

かぼちゃの旬は、9月から12月といわれています。実は、夏に収穫したかぼちゃをしばらく置いておく（追熟する）ことで、甘みが増し、ホクホクとした食感になるのです。今月の給食では、そんなかぼちゃを使ったかぼちゃのポタージュを作ります。秋の味覚を楽しんでください。



給食でめぐる日本一周

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「新潟県」の料理です。

10月13日(月)【新潟県の料理】

- ・ご飯
- ・鶏肉のレモン和え
- ・はりはり漬け
- ・のっぺい汁
- ・牛乳



【鶏肉のレモン和え】

新潟県燕市の学校給食メニューからご当地グルメになった料理です。からっと揚げた鶏のから揚げに、レモン、醤油、砂糖、みりんで作ったタレを絡めます。

【はりはり漬け】

雪が多い新潟県では、冬の保存食として切り干し大根が作られていました。はりはり漬けは、切り干し大根を醤油につけたもので、その名の由来は、大根を食べた時の音に「はりはり」と音がするからだとされています。

【のっぺい汁(のっぺ)】

のっぺは、新潟県の代表的な家庭料理で、里芋をたくさんいれて作る煮物料理です。給食では汁物として「のっぺい汁」を作ります。