

10月給食だより

令和7年(2025年)10月号
桜川市学校給食センター



だんだんと秋が深まってきました。青い空、さわやかに吹きわたる秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋と、過ごしやすい季節です。自然の恵みに感謝し、地域の食文化を大切にしていきましょう。



お米と日本人の「食」



お米は日本人にとって主食であり、昔から神事や祭事において中心となる大切な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962年(昭和37年度)の111.3kgをピークに、2022年(令和4年度)は50.9kgまで減少しています。さらに、昨年からの米価格の高騰も社会に影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さや良さを、改めて見直しましょう。

主食としてのごはんの良さ

主食には、ごはんのほか、小麦などから作られるパンやめんなどもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は、体や脳を動かす重要なエネルギー源で、成長著しい子どもたちにとって欠かせない栄養素です。主食にごはんを食べると、以下のような良いことがあります。

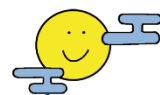
どんな料理にも合う 	腹持ちが良い 	食塩はゼロ! ゼロ 	量の調整がしやすい
---------------	------------	------------------	---------------

見直そう! 「日本型食生活」



主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事「一汁三菜」を意識しましょう。

【主菜】 肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体を作るもとになる栄養素が含まれます。	【主食】 主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品。ごはん、パン、めんなどが含まれます。	【副菜】 野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。
【汁物】 野菜を取り入れると、具材のかさが増え、汁の量が減り、減塩に繋がります。	【牛乳・乳製品】 おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。	【果物】 旬の果物で、季節感をプラスしましょう。

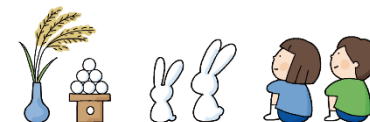


秋を楽しむ♪お月見の行事

お月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて、感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。お月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。今年の十五夜は、10月6日です。また、十五夜からひと月ほど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。

10月6日(月) お月見給食献立

ごはん 牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 れんこんのマヨ和え
いもち汁 お月見クレープ



目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、小中学生の視力の低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使いすぎが挙げられます。利用時間が増えている人も、いるのではないのでしょうか?

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

●ビタミンA

… 目の粘膜を守る
〈多く含まれる食材〉
・にんじん ・かぼちゃ ・ほうれん草



●アントシアニン

… 目の働きを助ける
〈多く含まれる食材〉
・ブルーベリー ・なす ・ぶどう



手前から買う!で食品ロスを減らそう

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。食品ロスとは、食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から、ロスを削減するためにできることがあります。お店でお買い物する時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスに繋がってしまいます。奥の方からとるのではなく、手前から買うようにしましょう。



学校給食での食品ロスの取り組み



学校給食では、食品ロスを削減するために、毎日食数管理を行い、必要な分だけ発注・調理しています。また、献立を作成する際、食材の組み合わせ・味・地産地消など、みなさんが食べやすいように考えています。できる限り、残さず食べましょう。