

給食だより 10月

町田市立小川小学校

2025年9月30日

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

きゅうしよくもくひょう す きら た
給食目標 好き嫌いせずなんでも食べよう。

あき げいじゅつ あき どくしょ あき あき
秋は「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」といわれるように、さまざまなことにじっくりと取り組める季節です。また「味覚の秋」とも呼ばれ、実り豊かな食べ物をおいしく味わうことができます。旬の食材をいただきながら、「実りの秋」を楽しみましょう。

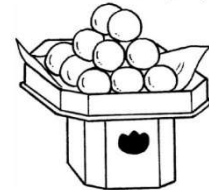
10月の給食より



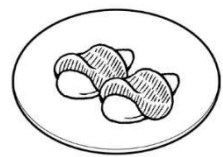
がつか め あいご さけ しお や ていきょう
・10月10日 目の愛護デーにちなんで「鮭の塩こうじ焼き」を提供します。

中秋の名月

つきみ だんご そな つき
月見は、団子やさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、じゅうごや じゅうさんや ねん かい りょうほうみ
十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのがなら
習わしになっています。ことし じゅうごや がつか
今年の十五夜は10月6日、十三夜は、11月2日です。十五夜と
じゅうさんや うつく つき たの きゅうしよく
じゅうさんや、美しい月を楽しみましょう。給食
では10月6日に月見団子を作ります。



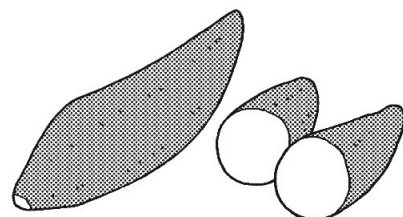
いっぽんでき まる だんご
一般的に、丸い形の
だんごを15個（または13個）重ねて供
えます。



かんさい ちいさ
おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご（あんこつき）
を供えます

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。





たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

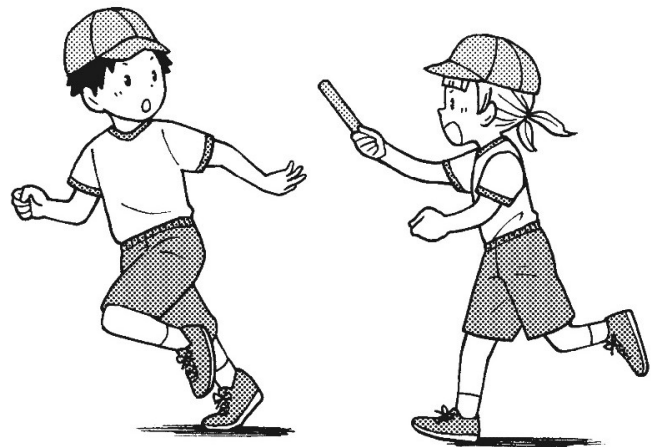
世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



©少年写真新聞社2025

町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

	品目	産地		品目	産地		品目	産地		品目	産地
野菜	えのき	長野	野菜	なす	町田	卵	卵	栃木	牛乳（集乳エリア）	牛乳	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山
	キャベツ	群馬、長野		にがうり	群馬	果物	梨	福島			
	きゅうり	福島		にら	茨城		巨峰	山梨			
	ごぼう	青森		にんじん	北海道	魚	いか	ペルー			
	こまつな	東京		にんにく	青森		こあじ	山陰地方			
	さつまいも	千葉		ねぎ	青森		さば	ノルウェー			
	しめじ	長野		はくさい	長野		たら	ロシア、アメリカ			
	じゃがいも	北海道		ピーマン	茨城	ます	ロシア、アメリカ				
	しょうが	高知		パプリカ	北海道	肉	豚肉	神奈川、群馬			
	セロリ	長野		もやし	栃木		鶏肉	岩手、宮崎			
	だいこん	北海道	米	米	千葉、宮城						
	たまねぎ	北海道		もち米	秋田						