

家庭数

給食だより10月

2026年 9月29日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 田添 美紀

少しずつ秋の空気がひろがり、過ごしやすい季節となりました。秋は実りの秋や味覚の秋といわれるようにたくさんの旬の食べ物があります。旬の食べ物はおいしく、栄養価も高いです。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるような献立にしていきたいと思います。

旬の味
秋野菜を
食べよう

秋に美味しい野菜



秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、9～10月には秋野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

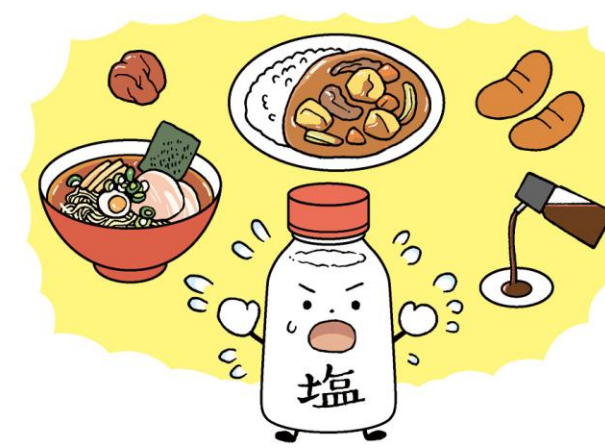
○9月の産地は以下の通りでした。

米	秋田県産 あきたこまち				
野菜、果物、肉など					
キャベツ	群馬	いんげん	群馬	もやし	栃木
にんじん	北海道	なす	町田	白菜	長野
小松菜	東京、茨城	しょうが	高知	にんにく	青森
バジル	愛知	きゅうり	福島、群馬	ほうれん草	東京
たまねぎ	北海道	じゃがいも	町田、北海道	えのき	長野
さつまいも	千葉	パセリ	茨城、長野	ピーマン	茨城、町田
れんこん	茨城	里芋	千葉	赤パプリカ	北海道
セロリ	長野	大根	北海道	しめじ	長野
ねぎ	青森	ごぼう	青森		
巨峰	山梨	シャインマスカット	山梨	梨	福島
豚肉	神奈川、群馬	鶏肉	岩手	卵	栃木
ベーコン・ウィンナー		町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの			
さば	ノルウェー	いか	中国	銀鮭	チリ or 国産
ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ			しらす干し	茨城
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

- 《おしらせ》
- ◆給食試食会を行いました
9月17日・18日の2日間で 名の保護者の方にご参加いただきました。学校給食の役割や栄養面についてなどお話をさせていただきました。PTAの校内活動委員会の皆様にはご準備等していただきました。誠にありがとうございました。
 - ◆学年の行事予定をご確認ください
9日（金）は全校遠足・29日（木）は1年生が生活科見学・30日（金）は5年生が社会科見学で給食の提供はありません。
 - ◆ホームページで給食の写真を掲載しています
毎日の給食をホームページに載せています。団らんの時間など給食の話をする時にご覧ください。

とり過ぎないで 塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウィンナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



自分でできる 減塩

調味料はかけずに
つける！



めん類の汁は残す！



栄養成分表示を
見る！

