

# 10月給食だより

2026年9月29日  
町田市立  
鶴川第二小学校  
No.6

## 10月の予定と献立内容

10月10日は  
目の愛護デー



### 10月9日（金）目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にたおすと目と眉の形に見えることから制定されました。9日の献立は目の健康にかかわる栄養を意識した献立です。

ブルーベリーは「アントシアニン」を多く含み、疲れ目予防に役立ちます。また、にんじんや小松菜など緑黄色野菜に豊富な「βカロテン」は体内でビタミンAに変わり、目の健康を保ちドライアイ等を防ぎます。ただ、どれか一つ、ということではなく、様々な栄養素や成分も目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べものをバランスよく食べて目の健康を守りましょう！

### 10月16日（金）世界食糧デーにちなんだ献立

10月16日は「世界食糧デー」です。世界の食料問題や、まだ食べられる食べものを捨ててしまう「フードロス」について考える日とされています。



16日の給食には、食べものを無駄なく使う工夫をした『サステナブルドライカレー』と『タルトタタン』を出します。カレーには、豆腐を作るときに出る「おから」を入れたり、野菜を皮ごと使ったりしています。また、タルトタタンのりんごも皮ごと使うことでフードロス削減につなげています。ぜひご家庭でも、身近な食について考えるきっかけにしてみてください。

### 10月19日（月）食育の日：京都府

毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。

10月は京都府の料理を給食風にアレンジして出します。

京都は古い歴史を持つ街で、出汁の旨味や素材本来の味を大切にする豊かな食文化が根付いています。『切干大根の炊いたん』の「炊いたん」とは京都の方言で「煮物」のことで、出汁をじっくり染み込ませた代表的な家庭料理（おばんざい）です。また、すまし汁には京都の伝統的な食材である「湯葉」を使っています。

これらの料理を通じて、日本の豊かな食文化や地域の歴史を学ぶ機会になればと思います。



### 10月23日（金）行事食：十三夜（栗名月）

秋を楽しむお月見の行事

旧暦9月13日（今年は10月23日）の夜、十三夜に見る月は十五夜について美しいとされています。十三夜は日本だけの風習で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」とも言われています。23日の給食には、栗名月にちなんで、今が旬の栗を使った『栗おこわ』を出します。



## 10月28日(水) 秋の収穫祭献立

秋が深まるこの季節には収穫の時期を迎え、栄養の多い旬の食材が食卓を彩ります。さつまいもやかぼちゃ、くり、きのこ、りんご、ぶどうなど、秋ならではの味覚がたくさんあります。28日の給食では「ハロウィンズウィート」という品種のさつまいもを使った『シチュー』を提供します。また、カルピスゼリーと黄桃缶で作った『おかしなお菓子な目玉焼き』も登場します♪



## 10月29日(木) まっくう給食

10月1日から11月30日は東京文化財ウィークです。実は町田市でも、縄文時代の「土器」や「土偶」が見つかったりしているのを知っていますか？町田には、約3万年前の旧石器時代から人々が暮らしていたことがわかっています。29日の給食には「まちだ縄文キャラクター『まっくう』」の味つけのりを出します。縄文時代を実際に見に行くことはできませんが、「まっくう」を通じて何千年も前の縄文人の生活を感じてもらえたらうれしいです。「縄文のまちだ～町田の遺跡を見てみよう～」という歴史を学ぶ動画が、右上のQRコードから見られます。ぜひご覧ください♪



↑デジタルミュージアム動画ページ

## 給食食材の産地 (2026年9月分)

| 品目     | 産地(都道府県名) | 品名   | 産地(都道府県名) | 品名        | 産地(都道府県名) | 品名      | 産地(都道府県名) | 品名       | 産地(都道府県名) |
|--------|-----------|------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|
| かぶ     | 千葉        | ねぎ   | 青森        | えのきたけ     | 福岡        | 精白米     | 山形        | ぶた肉      | 鹿児島・国産    |
| キャベツ   | 長野        | ピーマン | 岩手        | エリンギ      | 福岡        | もち米     | 秋田        | とり肉      | 青森・宮崎     |
| きゅうり   | 秋田        | もやし  | 栃木        | しめじ       | 長野        | たまご     | 埼玉        | かぼちゃペースト | 北海道       |
| こねぎ    | 福岡        | れんこん | 茨城        | じゃがいも     | 町田・北海道    | キハダマグロ  | 東京都八丈島    | あずき・金時豆  | 北海道       |
| さいいんげん | 青森        | パプリカ | 宮城        | さつまいも     | 千葉        | さんま     | 北海道       | 白いんげん豆   | 北海道       |
| しょうが   | 高知        | たまねぎ | 北海道       | なし        | 福島        | まあじ     | 長崎        | 豆腐・油揚げ   | 岩手        |
| セロリ    | 長野        | こまつな | 埼玉        | 巨峰        | 山梨        | さば      | ノルウェー     | 生揚げ      | 岩手        |
| とうがん   | 町田        | にんじん | 北海道       | シャインマスカット | 山梨        | メルルーサ   | ウルグアイ     | ウィンナー    | 国産        |
| にら     | 栃木        | だいこん | 北海道       | りんご       | 長野        | 銀鮭      | 国産        | えだまめ     | 九州        |
| にんにく   | 青森        | はくさい | 長野        | ゆず果汁      | 町田        | ちりめんじゃこ | 瀬戸内       | たけのこ(水煮) | 国産        |

## 食べ物のもったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本では年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にするにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



### 給食時間にできること

**1 協力して準備をし、食べる時間を確保する**

**2 自分が食べ切れる量に調整する**

**3 食べ残しのないように、きれいに食べる**

せん  
線でつなごう！

こめ  
お米のへんしんワイス

ドロン！

こめ お米は、いろいろな食べもの  
に“へんしん”します。左側  
の文章をよく読んで、右側の  
食べもののカードと線でつない  
でみましょう。

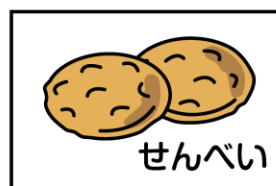
① もち米をべったんべったんとつくと、  
これにへんしん！  
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。




② お米を発酵させてしぼると、  
これにへんしん！  
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



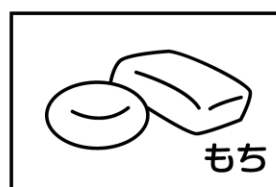
発酵



③ もち米をつぶして粉にすると、  
これにへんしん！  
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



こ



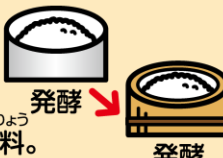
④ 米ぬかをしぼると、  
これにへんしん！  
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。



米ぬか



⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度  
発酵させると、これにへんしん！  
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。



発酵



⑥ お米の粉をこねてのばし、  
細く切ると、これにへんしん！  
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。



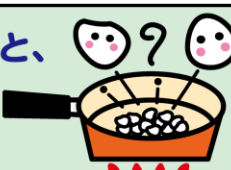
ほそなが た もの



⑦ お米をうすくのばして焼くと、  
これにへんしん！  
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。




⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、  
これにへんしん！  
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。




こたえ

- ①—もち ②—お酒 ③—白玉粉 ④—米油 ⑤—米酢 ⑥—フォー  
⑦—せんべい ⑧—ひなあられ

