

給食だより

10月

令和7年9月26日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と、楽しみが多い季節です。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。また、運動会の練習も始まっています。睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。

10月

給食目標

好き嫌いをしないで食べよう！

好きなものばかり食べていると、どうしても栄養が偏ってしまいます。給食は、みなさんの成長に必要な栄養を考えて作られています。健康を意識して、嫌いなものも少しずつ食べられるようになってほしいと思います。苦手なものは、まず一口からチャレンジしてみてくださいね！

ひとくち

一口だけでも食べてみよう！

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。また、食品には、いろいろな栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いにはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きにはなれなくても、まずは一口食べてみましょう。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありせん。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



給食では、食べ物がもつ甘みやうま味を生かした調理を心がけています。野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。どこが苦手なのかを考えることで、それを解消するように味付けや調理方法などを工夫できるようになります。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。また、十五夜からひと月ほど後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すると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は 10月6日、十三夜は 11月2日です。

十五夜の行事食



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月の献立紹介

給食の写真や食材産地は毎日、学校HPにて公開しています！ぜひご覧ください。



10/6(月) ～ 十五夜献立 ～

今年の十五夜は、10/6(月)です。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。給食では、里芋入りの「豚汁」と「おつきみみたらし団子」を作ります。



10/9(木) ～ 昔みそ献立 ～

5年生の家庭科で「食べて元気！ご飯とみそ汁」の学習をします。そこで給食では、練馬区中村にある都内唯一の味噌蔵で作られた「昔みそ」を使ったみそ汁を提供します。



10/10(金) ～ 目の愛護デー献立 ～

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つで、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。給食ではにんじんとオレンジジュースを使って「キャロットゼリー」を作ります。

10/30(木) ～ 十三夜献立 ～

今年の十三夜は、11/2(日)です。栗や豆の収穫時期であることから別名「栗名月」「豆名月」ともいいます。給食では、栗ごはんを炊きます。

