

きゅうしょくだより 10月

令和7年9月30日
練馬区立北町西小学校

2学期が始まって1か月が経ちました。“実りの秋”と言われるように、秋はお米を始め、たくさんの農作物が収穫できる季節です。自然の恵みに感謝して様々な秋の味覚を楽しみましょう。
急に涼しくなる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて体調管理に努めましょう。



10月1日は都民の日

1898年10月1日に東京市が設置されました。1943年に東京市と東京府が統合され「東京都」が成立しました。そして1952年10月1日から「都民の日」が施行されました。

2日は都民の日にちなんで「深川めし・東京牛乳・塩ちゃんこ汁」を提供します。



〇深川めし

深川めしは、東京都の江東区深川を起源とする郷土料理です。主にあさりとお味噌を味噌で煮込んだ汁をごはんにかけたり、炊き込みごはんにして食べます。



〇東京牛乳

東京牛乳は、東京都多摩地区で生産された生乳を原料とし、東京の工場加工された地産地消の商品です。



〇塩ちゃんこ汁

ちゃんこは、相模原で食べている鍋料理で、力士の食事として知られています。具材は鶏肉、野菜、魚介類などを使用し、栄養価が高く、ボリュームがあります。

みなさんのふるさと“東京の味”をじっくりと味わってください。

10月6日は目の愛護デー

電子機器の使用が増え、目を使う時間が増えています。

ゲームやパソコン、テレビなどは、時間を決めて定期的に目を休ませるようにしましょう。意識して遠くを見たり、目に良い食べ物を食べるのも効果的です。

β-カロテン（ビタミンA）・アントシアニンを含む食べ物は、目の健康に良いと言われています。

〇β-カロテン（ビタミンA）

うなぎ・レバー・にんじん・小松菜・ほうれん草



〇アントシアニン

ぶどう・なす・ブルーベリー



世界食料デー ～国連が定めた世界共通の記念日～

世界中の人々が協力しあい、基本的人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓を解決することを目的に制定されました。SDGsにも「飢餓をゼロに」という目標が掲げられているように、世界には生きるための最低限の食事すらできない人がたくさんいます。食べられる幸せをみんなで分かち合える世界にするために、今自分ができていることを考え、実行していきましょう。

世界の穀物生産量は28億トン以上なので、在庫は十分に

あります。それにもかかわらず、世界では11人に1人にあたる約7億3300万人が食糧不足に陥っています。

※2023年・2024年調査結果より



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



9月の給食の主な食材産地



ごぼう…青森県

きゅうり…福島県

だいこん…青森県

こまつな…群馬県

しょうが…高知県

にんにく…青森県

ちんげんさい…茨城県

にら…茨城県

キャベツ…群馬県

ピーマン…青森県

もやし…栃木県

ねぎ…青森県

えのき…長野県

しめじ…長野県

かぼちゃ…北海道

セロリ…長野県

じゃがいも…練馬区・長崎県

さつまいも…千葉県

たまねぎ…北海道・兵庫県

にんじん…北海道

なす…栃木県

はくさい…長野県

れんこん…茨城県

ほうれんそう…群馬県

なし…栃木県（豊水）

シャインマスカット…山梨県

ぶたにく…茨城県・群馬県

とりにく…宮崎県・岩手県

