

きゅうしょくだより 10月

令和8年9月25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。“笑りの秋”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。主にあさりとおぎ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、相撲部屋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10日は目の愛護デー



©少年写真新聞社2026

目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

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



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。ハムやウインナーソーセージ、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。



©少年写真新聞社2026

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食あたり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、美味しく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



©少年写真新聞社2026



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…北海道
こまつな…茨城県
しょうが…高知県
にんにく…青森県
たけのこ…熊本県
にら…千葉県

キャベツ…群馬県
ピーマン…茨城県
もやし…栃木県
ねぎ…茨城県
えのき…長野県
しめじ…長野県
さといも…宮崎県
セロリ…長野県

じゃがいも…長崎県
さつまいも…千葉県
たまねぎ…北海道
にんじん…北海道
なす…群馬県
はくさい…長野県
ブロッコリー…北海道
ほうれんそう…群馬県

なし(豊水)…千葉県
シャインマスカット…山梨県
ちりめんじゃこ…兵庫県
ぶたにく…茨城県
とりにく…鹿児島県、宮崎県
ぎゅうにく…茨城県、埼玉県

