

10月給食だより

令和7年9月30日
練馬区立春日小学校

ようやく秋の気配を感じられる頃となりました。「実りの秋」「食欲の秋」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時期です。今世界では様々な問題が起こり食の安全が脅かされてい
毎日食事ができることや、自然の恵みに感謝し、もりもり食べて元気に過ごしましょう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今、世界には毎日充分な食事ができない人が7億人以上いると言われて
います。生きていくために必要な「食べる」ということができない理由はどこにあるのでしょうか。

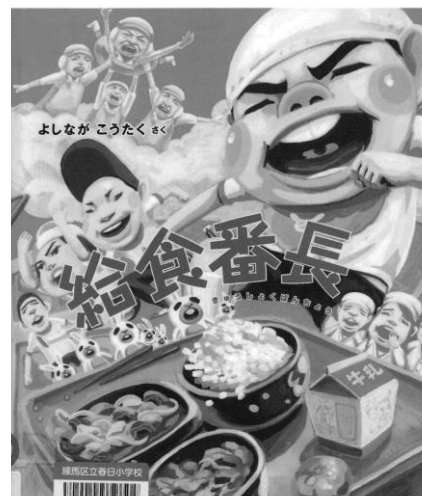
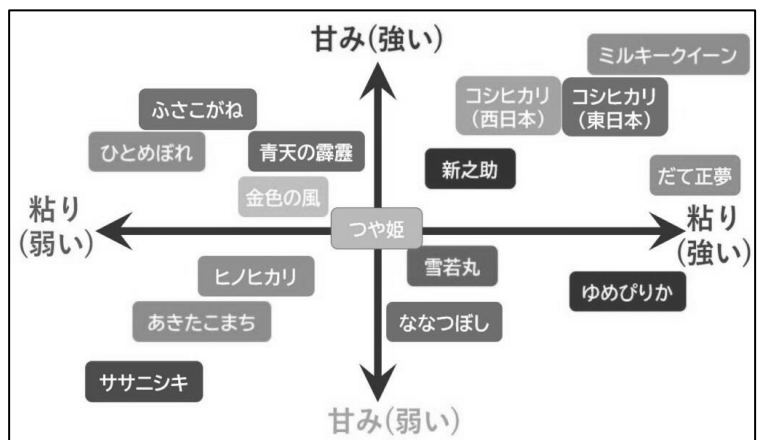
ロシアとウクライナの戦争や、気候変動による農作物の不良、海水温の上昇
による不漁など、世界中でさまざまな問題が起こっています。日本でも食材
の高騰が続いていたり、食品ロスが問題となっています。10月16日は世界
食料デーです。「食」について考え、問題解決について話し合ってみましょう。



新米の季節です。その年に獲れた米を新米と言い、新米は古米(前年度に収穫されたお米)よりも水分が
多く甘みがあります。米は日本人の主食として日本の食生活を支えてきました。しかし近年は食の欧米化に
より日本人が食べる米の量は年々減少し、生産量も減っています。昨年は猛暑やインバウンドによる需要で
米不足となり、価格の高騰につながりました。今年度も米不足や価格の高止まりが心配されています。

白米はどんな料理にも合い、噛むことで甘みが増します。また消化や吸収もよいので腹持ちがします。

炊き立てのごはんは本当においしいです。
日本人の主食である米の良さを見直し、
ごはんを食べましょう！日本では約800
種類もの米が栽培されていて種類によっ
て味や風味も違います。新米がおいしいこ
の時期に、いろいろな産地のお米を食べ
比べてみるのも良いですね。



春日小では9月29日から10月10日まで読書週間です。

図書室には野菜の図鑑や料理のレシピ本、おいしそうな菓子
が登場するお話など「食」にまつわる本がたくさんあります。
今日は給食が題名についている1冊を紹介します。インパクトの
ある絵が特徴の「給食番長」(よしながこうたく作)は給食
が大好きな番長が、みんなに給食を楽しくおいしく食べてもらう
ために奮闘するお話です。果たしてクラスみんなは完食できる
のでしょうか。ぜひ読んでみてください。



10・10を横に倒すと眉と目のように見えることから制定
された記念日です。近年、電子機器の使用が増え目の病氣
や子どもの視力の低下が問題となっています。
疲れた目を回復させるには十分な睡眠が効果的です。

また目の健康に良いといわれているビタミンAやカロテン、
アントシアニンを多く含む食品をとると良いでしょう。
目は一生使う大切なものです。ゲームやパソコン、テレビ
は時間を決めて、定期的に目を休めるようにしましょう。

9月の主な給食食材産地

ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
こめ: 岩手県産「ひとめぼれ」
にんじん: 北海道
たまねぎ: 北海道
きゅうり: 千葉県
だいこん: 北海道
じゃがいも: 練馬区
れんこん: 茨城県
にら: 茨城県
ピーマン: 山梨県
ごぼう: 宮城県
りんご: 長野県
ぶどう: 山梨県
鶏肉: 宮城県
豚肉: 茨城県・北海道
牛肉: 北海道



9～2月は長野県の
やまじゅうファームから
毎月りんごが届きます。
お楽しみに♪



10月3日(金)の給食試食会に多数のお申し込みをいただきありがとうございます。
当日のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。
今後も学校給食にご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

