

10月給食だよ！

令和8年9月30日
練馬区立春日小学校

日が短くなり秋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ます。
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。

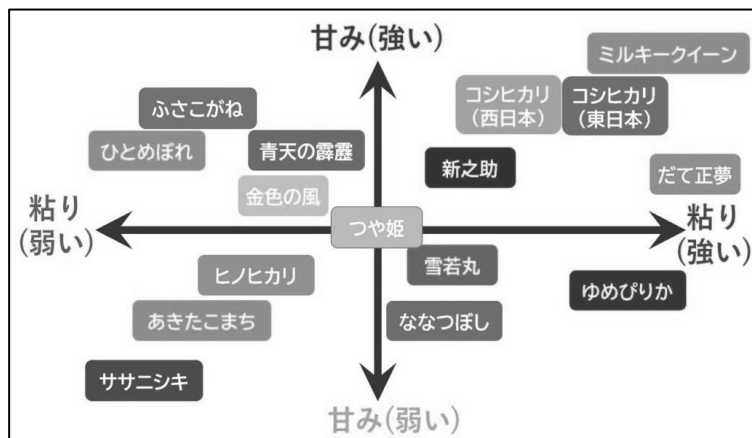


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今、世界には十分な食事ができない人が6億4500万人いると言われて
います。SDGsの目標にもあるように飢餓で命を落とす人がいますが、その
一方でまだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)が多いこと
も世界中で大きな問題になっています。10月16日は国連が制定した「世界
食糧デー」です。また日本では10月を『食品ロス削減月間』と定めています。
是非この機会に世界で起きている食糧問題を知り、自分たちの「食」につい
て考えてみましょう。私たちができることがきっとあるはずです。



新米の季節です。その年に穫れた米を新米と言いますが、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。米は昔から日本人の主食ですが、一人当たりの消費量は年々減っています。
今から40年前の1980年代は食事からとるエネルギーの約半分を米からとっていました。その後、肉や
乳製品などの消費が増え、日本人の食生活は変わりました。結果生活習慣病やメタボリックシンドローム
などの言葉が聞かれるようになりました。白米はどんな料理にも合い、さまざまな食品と組み合わせる
ことで栄養のバランスがよくなります。噛
むことで甘みが増し消化吸収が緩やかで
腹もちがします。新米がおいしい時期に米
の良さを見直してみましょう。日本では約
800種類の米が栽培されており、味も風
味も異なります。いろいろな産地の米を
食べ自分好みを見つけるのもよいですね。



10月5日～16日は読書週間です。

図書室には食べ物に関する本や、おいしいものが登場する本
がたくさんあります。今回は「給食当番のいちにち」という
本を紹介します。初めての給食 当番をやる日、1年生のみつる
くんは朝からそわそわドキドキ、給食の時間が待ちきれません。
みなさんは初めてお当番をした日のことを覚えていますか？
当番の仕事や大変さがよくわかるお話です。

出版：少年写真出版社 大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵

10月10日

目の愛護デー

目にいい生活をしていますか？



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気
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月に使用した給食食材の産地

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・福島県・北海道

産地	食材	
こめ：岩手県産「ひとめぼれ」	じゃがいも：北海道	鶏肉：宮城県
にんじん：北海道	れんこん：茨城県	豚肉：茨城県・北海道
たまねぎ：北海道	にら：茨城県	鶏卵：青森県
きゅうり：福島県	かぼちゃ：北海道	りんご：長野県
だいこん：北海道	小松菜：足立区	ぶどう：山梨県・長野県

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



9月30日(水)に給食試食会を開催しました。
ご参加いただいた皆様ありがとうございました。
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。

