

給食だより

令和7年度10月号 大泉第二中学校

令和7年9月25日 校長 遠藤 正樹
栄養士 毛利 光子



秋分の日が過ぎ、暦の上では秋となりました。秋はおいしい食べ物が収穫される時期で「実りの秋」・「食欲の秋」とも言われます。給食でも旬の食材を多く取り入れています。食事からもいろいろな秋を楽しみましょう！

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



©少年写真新聞社2025



たくさんのが捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

〔9月に使用した食材の生産地（一部を抜粋）〕

米：青森県産まっしぐら 豊水梨：茨城県 サンつがるりんご：青森県
伊達の銀サケ：宮城県 鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県

10月 の献立より

◇6日（月）中秋の名月

五目ちらし寿司・むらくも汁・月見団子・牛乳

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

今でも十五夜の月として親しまれ、ススキや団子をお供えして月を愛てる習慣が残っています。

◇7日（火）旬の食材 柿

豆わかご飯・白身魚のチリソース・きくらげと豆腐のスープ・柿・牛乳

柿は、日本が世界に誇る果物のひとつで、古い文献にもその名を見ることができ、奈良時代にはすでに販売されていたそうです。ビタミンCとビタミンAが豊富に含まれていて、風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。その他、血圧を下げるタンニンや、便通を促して腸を整える食物繊維なども豊富です。

◇17日（金）食育の日（毎月19日）

ビビンバ・トックと卵のスープ・プロセスチーズ・牛乳

今月の食育の日は“韓国”がテーマです。

ビビンバとは、韓国の「混ぜご飯」を意味する料理です。「トック」とは、うるち米を主原料とした韓国の餅です。煮くずれしにくいのが特徴で、もち米の餅とは違い、粘りや伸びが少なく、歯切れの良い食感が楽しめます。

◇27日（月）旬の食材 さんま

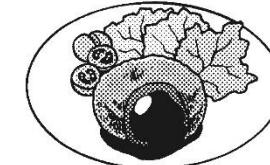
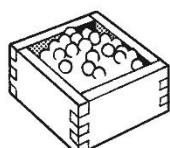
麦ご飯・さんまの蒲焼き・にらともやしのごま醤油・豚汁・牛乳

さんまがおいしい旬の時期は9月から10月頃です。

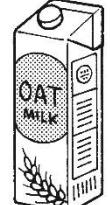
漢字で「秋刀魚」と表記されるとおり、さんまは秋の味覚を代表するお魚です。

環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉



代替乳



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないとから、環境負荷が少ないといわれています。

©少年写真新聞社2025