10月 給食だより

令和８年９月３０日
北区立明桜中学校
校　長　　山根　　純
栄養士　　金子　亜美

１０月は新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えます。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか？食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう♪

10月の給食目標：東京都産の食材を知ろう

江戸東京野菜を知っていますか？

江戸東京野菜とは、江戸時代から昭和40年代ごろまで、農家が自分で種を採ったり、近所の種屋から手に入れたりして育て続けてきた、昔ながらの品種（固定種・在来種）の野菜のことです。江戸時代から人々の食生活を支えてきた江戸東京野菜ですが、農地の減少のほか、収穫量が少なく栽培に手間がかかるということもあり、一時はその姿が食卓から消えつつありました。しかし、今日まで引き継がれてきた命を絶やしてはいけないと、現在、伝統野菜を普及させようという活動が広がっています。

滝野川ごぼう



北区滝野川の江戸東京野菜です。
長さが１mほどある細長さが
特徴で、しなるような
やわらかさがあります。

千寿ねぎ



中国から伝わった青ネギが
品種改良され、白ネギとなって
江戸時代に足立区の千住へ
伝わった伝統の根深ネギです。

練馬大根



大きいものは１mほどにもなり、
一般的な大根と比べて、土から
引き抜くのに３～５倍の力が
必要だとされています。

内藤かぼちゃ



水分が多いため煮くずれ
しにくく、ねっとりとした
味わいのある、煮物に最適な
かぼちゃです。

その他にも、2023 年までに**52種類**の江戸東京野菜が認定されています。
江戸東京野菜には、それぞれに歴史や開発についての物語があり、味や形など個性豊かで魅力にあふれています。ぜひ調べてみてください！

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、**10 月を「食品ロス削減月間」**、**10 月 30 日を「食品ロス削減の日」**と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約 38%と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約 461 万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう！



給食通信　感想紹介コーナー

★9/1 (2-2) 夏休みが終わって最初の給食でみんなテンションが上がっていました (3-2) 明桜めしとじゃがまるくん久しぶりに食べられてうれしかったです！おいしかった！夏休み中コンビニでごはん買って食べていたので、なんか幸せを感じました♡→夏休み明けはじめの給食は安定の明桜めしでした✨休み明けは残菜が増えがちですが、この日は全体平均が約４%としっかり食べてくれていました！これから体調を崩しやすい時期になってくるので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

★9/3 (1-5) ひじきは苦手だけどひじきコロッケはおいしかったです。(1-7) ひじきコロッケがみんなから好評でおいしいと言っていました。(2-1) コロッケおいしかったです！ひじきはもともと好きだけど、じゃがいもと一緒になるとよりおいしかったです。また出してください♡→ひじきコロッケ大人気でした😊じゃがいもと混ぜて揚げているので、ひじきが苦手な人でも食べやすいメニューです！ひじきは、成長期のみなさんはもちろん、大人にも欠かせない栄養素である「鉄分」が豊富に含まれているので、お家でも意識して食べてみてください！

★9/11 (2-5) フルーツポンチに青いシロップを入れたら色が変わるのがとてもおもしろかった。(3-3) こういう給食楽しかったので増やしてほしいです！みんな楽しんでいました。ありがとうございます。(3-4) 色が変わるフルーツポンチ新鮮でおもしろかったです！！バタフライピー独特な味がしました♡→３年生理科の「酸とアルカリ」に合わせて、「色が変わるフルーツポンチ」をつくりました！バタフライピーという花から抽出して作られた青色の紅茶を、フルーツポンチに入れると、色の変化で酸性かアルカリ性かわかるという実験給食です✨給食を通して、楽しみながら理科を学んでもらえてよかったです♪