

10月給食だより

令和6年9月30日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校・栄養士

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。
野菜や果物、魚やお米など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が
旬を迎える季節がやってきました。旬とは、その食べ物がたくさん収穫される上に
1年の内で最も美味しく、栄養価も高くなる時期のことをいいます。
旬の食材を美味しく食べて、元気に文化祭をむかえましょう♪



10月の給食目標：東京都産の食材を知ろう

給食でよく使われる東京都産の食材

小松菜

江戸川区・葛飾区・足立区
など各地で栽培が盛んにな
っています。

糸寒天

小笠原で収穫される天
草で作られています。

滝野川ごぼう

北区滝野川で改良され
名付けられました。

10月は食品ロス削減月間

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品
をチェックし、使い
切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

消費期限

賞味期限

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、
何があるか把握しやすくする。

①食品を種類ごと
に分ける。
②それぞれの置く
場所を決める。
③詰めこみ過ぎず、
フリースペース
を作る。
④ストックのルー
ルを決める。

新鮮なうちに冷凍す
るなど、保存方法を
工夫する。

冷凍へ

在庫一掃の日を決
めて、残った食材・
食品を食べ切る。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」



～鮭のちゃんちゃん焼き～

材料（4人分）

生鮭	4切れ	白みそ	大さじ3
酒	少量	みりん	小さじ1
きゃべつ	葉2枚	砂糖	小さじ2
にんじん	3cm	しょうゆ	小さじ1
えのき	1/4株	バター	5g
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々

作り方

- ① 鮭に日本酒をふって焼いておく。
- ② 少量の油で野菜を炒めて、白みそ
みりん、砂糖、しょうゆで味つけ
する。
- ③ 20cmくらいに切ったアルミホ
イルに①、②、バター、こしょう
をのせてオーブントースターで5
分ほど焼く。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、
目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関
わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所

ビタミンAを多く含む食べ物



で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライ
アイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。目を
なにかと使う機会の多い現代に、意識してとりたい
栄養素の1つです。

給食通信 感想紹介コーナー

9/2（3-2）ドライカレーの具と味がはっきりとしておいしかったです。あと梨が大きく切り分けられている
ので満足しました。（3-4）長期休み明けの給食だったので、カレーを期待していたらカレーだったのでうれ
しすぎます><♪梨もみずみずしくておいしかったです><♡

→夏休み明け初日のカレーはおいしかったですね！久々の給食でしたがカレー効果で残菜が少なかったで
す。旬の梨は千葉県産の「豊水」という品種でした。

9/5（1-2）わかめごはん大好きなのでうれしかったです！プール終わりなのでたくさん食べれました。おい
しかったです！

→プール終わりの給食はいつもよりおいしく感じますね。たくさん食べて午後の授業への活力にしてくだ
さい！

9/10（2-4）冷凍みかんがキンキンに冷えててすごくおいしかったです！！いつもおいしい給食ありがとう
ございます！！

→今年最後の冷凍みかんでした。9月まで暑い日が続いたのでおいしくいただきましたね！

9/12（3-2）かきたま汁のとろみがちょうどよくておいしかったです！！片栗粉の量がちょうどいいんだと思
います！たまごの入るタイミングも完璧なのでフワフワでした！！最高でした

→調理員さんが丁寧に作ってくださったかきたま汁、フワフワでおいしかったですね！たまごが固まらな
いように作るのにはコツがいるそうです。

9/19（3-1）ビビンバおいしかったです。トックスープの解説も「なるほど～」となりました。テスト返して
おちこんでたのですが、元気出ました！いつもありがとうございました😊

→テストお疲れさまでした。うまく結果が出なくて落ち込むことあると思いますが、給食で少しでも元氣
が出てくれて嬉しいです！