



給食だより

令和8年9月30日
大森第四小学校
校長 後藤 眞里
栄養士 石橋 奈々

暑さも落ち着いて秋本番です。

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

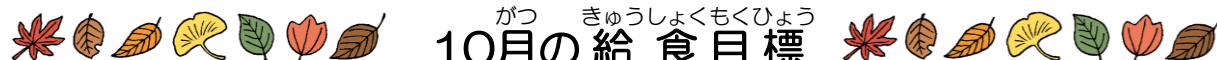


3食をきちんと食べ、バランスよく栄養をとりましょう。

スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋は、新米をはじめとして栗・きのこ・さつまいも・

柿・りんごなどのおいしい食べ物が豊富に出回る実りの秋でもあります。

季節のものを食べ、秋を楽しんでいきましょう。



10月の給食目標

『好き嫌いをなく食べよう』

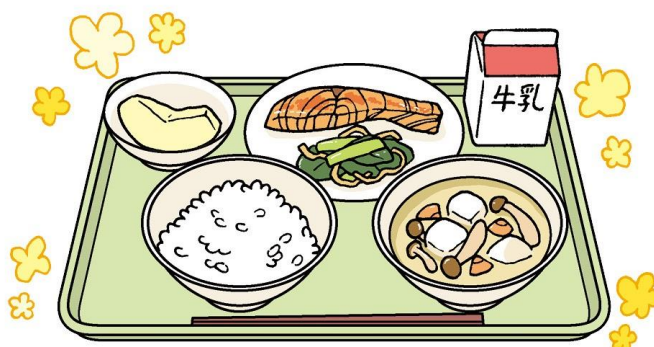
給食はたくさんの食材をバランスよく組み合わせています。

健康で元気にすごせるよう、好き嫌いせずに食べられるようにしましょう。

薄味でもおいしい学校給食

給食では、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどをいかにして、少ない塩分でもおいしく食べられるよういろいろな工夫がされています。

1食あたりの食塩相当量は、中学年で2gを目途に献立を作成しています。



10月16日は世界食料デー

基本的な人権である「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、貧困を解決していくことを目的とし、制定されました。

これを機に、食料問題の解決に向けてなにができるか考えてみましょう。



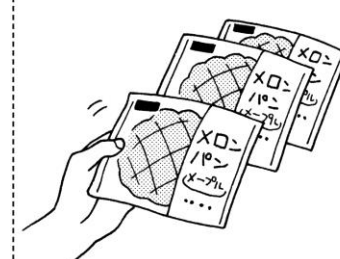
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

★10月の行事食など★



・10月31日ハロウィン

ハロウィンは死者の霊を迎えて慰め、魔除けをする日といわれています。

かぼちゃをくりぬいて作る「ジャックオーランタン」を飾ったり、魔女やお化けに仮装する風習があります。給食ではかぼちゃのチーズケーキを提供します。

・新米の季節です

新米は水分が多く、風味や香りがよいといわれます。

よくかんで味わいましょう！



・秋の旬の味覚



梨、りんご、かき、みかん、さつまいも、栗、きのこ、さんまなど、秋の旬の食材をたくさん使っています。秋の味覚を味わいましょう。