



給食だより 10月号

令和7年9月30日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

残暑が厳しかった9月も終わり、10月になると少しずつ秋らしくなっていきます。過ごしやすい気候になるので、「スポーツの秋」や「芸術の秋」、そして「収穫の秋」や「食欲の秋」を楽しみましょう。

また今月から、図書委員会とコラボした給食を出します。図書委員会のこどもたちが食べ物が出てくる本を探し、その中から給食に出してほしいメニューを提案してくれました。10月31日に「ぐりとぐらと すみれちゃん」からかぼちゃのコロッケを作ります。11月、12月にも図書委員会とコラボした読書給食を計画中です。給食を通して本に興味をもってくれたらうれしいです。

一口だけでも食べてみよう！

今月の給食目標は「好き嫌いをなく食べよう」です。

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることが多いです。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。苦手なものも一口だけでも挑戦してみましょう。

10月10日は、

目の愛護デーです👁️

ICT 機器や SNS の普及により、こどもたちの視力が低下するリスクがあります。目の健康を保つためには、目をしっかり休ませるとともに、目によい栄養をしっかりとることも大切です。

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンが目によい栄養として有名です。ほかにも、ビタミンAは、目の粘膜を強くしてくれます。給食では、ビタミンAが豊富なにんじんドレッシングサラダを作ります。

◆行事食～中秋の名月～◆

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、毎年日付が変わります。

月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれる里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

給食では、10月6日にみたらしだんごを手作りして出します。

