

10月給食だより

いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年9月30日
板橋区立緑小学校

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。

10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理には注意しましょう。規則正しい生活を心がけ、じょうぶな体をつくりましょう。

じょうぶな体をつくろう

食事の前や
トイレの後も
忘れずに



野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起きを
心がけよう



外で元気に体を
動かそう

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、食べ物の消化がよくなり、栄養の吸収が高まります。

また、満足感が得られるので、食べ過ぎを防ぐことができるなど、たくさんの良いことがあります。食事の時はよくかんで、どんな味や香りがするかを意識して、食べてみましょう。

よくかんで食べると、こんな良いことがあります。

むし歯の
予防

あごの発育を
助ける

ひまん
肥満の
予防

秋を楽しむお月見の行事

十五夜とは「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見える日で月をながめるお月見の風習があります。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

給食では、6日に「お月見だんご」を提供します。

十五夜の行事食

月見団子



こめ つく だんご まん
米から作る団子。満
げつ み た まる
月に見立てた丸い
かたち のほか、里いも
かたち の形などもあり、
ちいさ ちが
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かわつ
里いもを皮付きでゆでたり
も 蒸したりしたもの。平安時代
じよせい ぶくそう
の女性の服装
にちなんで、
よ
こう呼ばれ
ます。

こんげつ むらきゅうしょく 今月のとれたて村給食

とれたて村給食とは板橋区がとれたて村から生産者の顔の見える安心・安全な食材を購入して、学校給食に取り入れる食育推進事業です。

今月は長野県駒ヶ根市産のしめじです。

24日「駒ヶ根市産のしめじとたまごのスープ」に使用します。



た たいせつ 食べものを大切にしよう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとはまだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。料理ができるまでにはたくさんの食べものや人が関わっていることを忘れずに大切に食べましょう。

給食では、普段出汁を取った後には捨ててしまう出汁がらを使った「エコふりかけ」を提供します。