

2026年 10月 給食だより

御所市学校給食センター

「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「実りの秋」...といわれるように、気候が少しずつ涼しくなってきました。何かに取り組みやすい時期です。一日の気温の変化が大きくなってくるので、風邪などをひかないよう体調管理に気を付けましょう。

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30%(カロリーベース)※1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461万トンの食品ロスが発生しています※2。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。

※1:農林水産省

(令和6年度)

※2:消費者庁・環境省・農林水産省
(令和6年度)

給食時間にできること

- 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 2 自分が食べ切れる量に調整する
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「味覚の秋」!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深くかかわっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

味覚ではなく
触覚で感じるもの

辛味:唐辛子などのピリピリした刺激や熱さ
渋み:濃い緑茶などの舌がキュツとする感覚
清涼感:ミントなどのスースーした冷たさ



あじわいメモ ～10月の献立～

目の愛護デー(8日)

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから10月10日は目の愛護デーと制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほかに、ドライアイや視力低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素のひとつです。魚介類やレバー、緑黄色野菜に多く含まれています。8日の献立には、ビタミンAを多く含む人参のメニューや目の緊張をほぐすといわれるアントシアニンが入った「ブルーベリー」のジョアが出ます。



いい歯の日(16日)

よく噛んで食べると、あごの骨や口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かになります。また、口をしっかりと開けて話すと、きれいな発音ができます。あごがしっかりとすると歯並びもきれいになり、虫歯になりにくくなります。今月は、「カリカリさつまいもチップス」が噛みごたえのあるメニューです。よく噛んで食べるとさつまいもの甘味が感じられますよ♪



食育の日(19日)

「かしわのすき焼き」は奈良県の郷土料理です。鶏肉のことを関西では「かしわ」と呼びます。鶏の羽の色が茶褐色をしていて、柏の葉に似ていることが「かしわ」と呼ばれる由来といわれています。天神さまの守護物が牛であったことから、牛肉ではなく鶏肉をいれたすき焼きを天満宮の秋祭りのお祝いの時に食べられてきました。



おはなし給食(27日～30日)

10月27日から11月9日は読書週間です。読書週間に合わせて、27日からの4日間は本に出てくる料理をイメージした給食が出ます。小学校低学年の時に学習した物語も給食のメニューになっています。この機会にぜひ図書室に行って本を読んで、自分の好きな本を見つけてみてくださいね!



給食センターからこんにちは!

給食センターには、「スチームコンベクションオープン」という大きな機械があります。このオープンでは魚や肉を焼いたり、しゅうまいやオムレツを蒸したりすることができ、ふっくらとおいしく料理が仕上がります。オープンを使った新しいメニューにも挑戦しています!10月は「豆腐のお好み焼き」を予定しています。お楽しみに～☆

天板にならべたとうもろこしを蒸します



ブラウニーの生地を天板に入れています!



しっとりとしあげた石垣もち