



令和 8 年 9 月 3 0 日
杉 並 区 立 和 田 中 学 校
校 長 五十嵐 潔美
栄 養 士 金 澤 千 絵

実りの秋を迎えました。旬の食材には、おいしさと栄養素がたくさん詰まっています。給食をと
おして、秋の味覚を楽しんでください。



10月の給食より

国内産食材の日は 8 日（木）、19 日（月）です。

- 地産地消の日（2 日）：東京都の郷土料理である深川めしや、東京の島、八丈島でとれたキハダ
マグロのミンチを使ったメンチカツが出ます。
10 月は 9、29、30 日も「地産地消の日」として都内産の小松菜や明
日葉を使った献立が出ます。

- ようかんの日（8 日）：「いと（10）おいしいよう（8）かん」という語呂合わせで、ようかん
のおいしさと栄養を楽しみながら、元気を補給する日として認定された
記念日です。今年は旬のさつまいもで芋ようかんを作ります。

- 目の愛護デー（9 日）：10 月 10 日は目の愛護デーです。目の健康にはビタミン A などの栄養
が役立ちます。9 日は、ビタミン A が豊富なにんじんを衣に混ぜた「に
んじん衣の天ぷら」と、視力検査の際に用いられるマーク「ランドルト
環」のように切ったちくわを入れた「ランドルト環みそ汁」も出ます。



- 岐阜県の料理（16 日）：「鶏ちゃん」は鶏肉と野菜に特製のたれをからめて炒めた料理で、岐阜県
の一部の地域で北海道の郷土料理、「ジンギスカン」をまねて作られてい
たものが始まりとされています。

- 旬のさんま（19 日）：さんまは秋に旬を迎える魚の一つです。10 月は昆布や生姜と一緒にさ
んまを煮た、「さんまの筒煮」が出ます。さんまには脳の活性化を促す
DHA が豊富に含まれます。中学生の今こそ魚を食べましょう！



- 十三夜（22 日）：十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともいわれます。十五夜と同じく、季
節の野菜や果物、月見だんごなどをお供えし、美しい月を鑑賞しながら
農作物の恵みに感謝をする日です。



【お知らせ】

10 月 23 日（金）は学芸発表会のため、給食はありません。

【試食会を行いました！】

9 月 8 日（火）に給食試食会を行いました。杉並区の給食や、和田中の給食の様子についてお伝え
するよい機会となりました。当日いただいたご質問について、お答えします。

Q 手軽にできてバランスの良い献立は？

A 汁物に卵や肉、豆腐などのたんぱく質を加えたり、野菜の種類を増やし具沢山にすると、品数が
少なくても栄養バランスの整った一食にできます。また、合わせ調味料を多めに作ってストッ
クしておく、日々の食事作りが少し楽になるのでおすすめです。

Q 苦手なものでも食べられるようになるための工夫は？

A 苦手な食べ物は、少量から繰り返し食べる経験を積むことが大切です。食材や味付け、調理方法
などを好みのものにしてみるのも良いでしょう。一緒に食べる人がおいしそうに食べることも
苦手克服のきっかけになります。

Q 献立の作り方は？

A 給食では、①主食②主菜③副菜・汁物の順に献立を立てます。味付けは一食の中で極力重ならな
い（さばのみそ煮に組み合わせる汁ものをしょうゆ味にする等）ように考えています。また、様々
な地域や国の料理を取り入れたり、あえて苦手な食材（魚や豆等）を取り入れたりするようにし
ています。ご家庭では、その時にある食材の兼ね合いもあると思いますので、「どの食材を使い
たいか」も献立作りのポイントにしてみてもよいかもしれません。

Q 給食の味付けは、家庭でどのようにしたら同じような味になりますか？

A 給食は、出汁のうま味を生かし、薄味でもおいしく食べられるよう心がけています。ご家庭で
かつお節や昆布などの出汁を活用し、調味料は少しずつ加えながら味を整えると、給食に近い
やさしい味わいになります。出汁パックを活用する、顆粒出汁を使用する際は塩分を控えめに
する等の調整をしてみるとよいでしょう。

Q 好き嫌いが多く、小食ですが、中学校の給食ではどの程度食べるように促されるでしょうか？

A 「少し食べてみない？」と声をかけることはありますが、無理に食べるよう強制することはあ
りません。

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、日本では年間約 461 万トン（推計値）もの食品ロスが発生して
います。これは、一人当たり一日一個、おにぎりを捨てていることと
同じ量になります。環境や限りある資源を守るために、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。