



10月号

令和7年9月30日
足立区立伊興中学校

給食だより

段々と風が涼しくなってきました。これから、スポーツの秋・読書の秋など何を取り組むにも過ごしやすい季節ですね。充実した毎日を過ごすためにも、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事を心がけ、かぜに負けない丈夫なからだを目指しましょう。

～10月の給食テーマ～

生活習慣病の予防とは

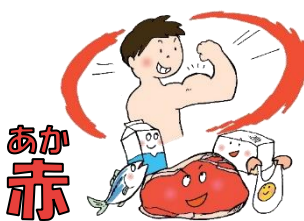
今月は2年生の希望者を対象に、貧血・小児生活習慣病予防検診があります。生活習慣病と聞くと、大人になってからの問題と思われがちですが、現在の食生活の積み重ねや遺伝が大きく影響します。今回は食事の面から予防できることを考えてみましょう。

毎日何気なく食べている食事や苦手だと避けている食品は、私たちのからだにとって様々な働きがあります。それぞれの食べ物の働きを知って、食事の際にはからだにとって大切な栄養をしっかりとれるように考えてみましょう。毎月の献立予定表では、3つの働きに分けて食材が書かれていますので、参考にしてください。



エネルギーのもと
となる食品

ごはん・パン・めん
油類・いもなど



からだの組織を
つくる食品

肉や魚・たまご
牛乳・豆製品など



からだの調子を
整える食品

野菜・果物・きのこ
など

※献立表では以下のように、表示されています。

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 木	ご飯	牛乳		米		730
	鶏の唐揚げ		鶏モモ肉(皮なし)	小麦粉, 片栗粉, 揚げ油	にんにく, しょうが	
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	32.5
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ 赤みそ		えのきたけ, もやし, 長ねぎ	

3つの食品のバランス・使用量が中学生の必要な栄養価を満たすよう、献立を考えています。

10月は食品ロス月間

食品ロス削減推進法 第9条において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。食品ロスとは、「本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品」のことです。

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は年間 370 万トン（2023 年）です。一方、日本の食品ロスの量は、年間 464 万トン（2023 年）。これは食料支援量の約 1.3 倍になります。一人一人ができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

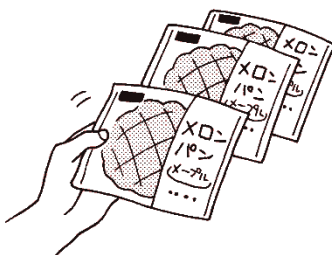
身近なところから始める食品ロス対策

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。

©少年写真新聞社2025

★10月の献立について★

10月6日（月）十五夜

→今年の十五夜は10月6日です。日本では農業の行事との結びつきが強く、芋名月と呼ばれることもあります。日本の伝統的な芋とは里芋のことです。丸い形を月に見立て、旬のお芋を食べる風習があります。給食では里芋のそぼろ煮とお月見団子を作ります。

10月15日（水）千住宿開宿400年

→江戸と東照宮を結ぶ「将軍家の参道」として整備された日光街道。その初宿が千住宿です。寛永2年（1625年）に誕生し、令和7年（2025年）に開宿400年を迎えます。これを記念して、江戸野菜のひとつである千住葱を使った給食を提供します。

10月28日（火）魚沼産コシヒカリ給食

→足立区の中学校では、毎年中学1年生が新潟県魚沼市でお米の田植えまたは稲刈り体験を行います。そこで収穫されたお米を使い、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育む取り組みとして、毎年「コシヒカリ給食」を実施しています。お米の美味しさを味わえるよう、当日は白米に合う和食の献立です。

