



令和 8 年 10 月 1 日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。学習、スポーツ、芸術、読書など、秋は活動しやすい季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。



10 月は「世界食料デー」月間です。



10 月 16 日は、国連が制定した世界食料デー (World Food Day) です。世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されていますが、一方で、たくさんの食べ物が無駄になり、捨てられている現状があります。

日本では食品ロスが、2024 (令和 6) 年度で年間 461 万トンと推定されています。

一人 1 日当たりにすると、おにぎり 1 個分を捨てていることになります。ご家庭でも毎日の食事の大切さ、食べ物大切さについて考えてみるきっかけになればと思います。



FC 東京コラボ給食

楽しく栄養のことを学び、子どもたちの成長・体力向上につながればとの思いから、FC 東京より、アスリート定食献立を調布市の学校給食へ提案していただきました。アスリート定食献立は、FC 東京 トップチーム専属の管理栄養士による、選手からもヒアリングを行った献立です。二小では、お弁当給食用にアレンジし、10 月の献立に取り入れています。

【アスリート定食】

- ・ごはん、炒り卵入り豚キムチ炒め、スープ、サラダ、フルーツ、牛乳
 - ・ごはん、ジャンボ餃子、中華風コーンスープ、中華風春雨サラダ、フルーツ、牛乳
- ※二小では、お弁当給食用にアレンジして、10 月 8 日 (木)、13 日 (火) に提供します。

【メニューが選ばれた理由】

- ・選手の中でも餃子、豚キムチは人気メニュー!
- ・家では作れない“ジャンボ”餃子が食べたい!
- ・豚肉のビタミン B1 で動くためのエネルギーを作るなど、サッカー選手に必要な栄養素がそろっている。

【選手が体を強くするために心がけていること】

- ・朝ごはんは絶対食べる! 食べないと集中できずに、けがをしてしまうことも・・・。
- ・ぐっすり寝るために、寝る前はスマホを見ない、寝る 3 時間以上前にご飯は済ませよう!



給食試食会について

例年、本校では 1 年生の保護者の方々を対象とした給食試食会を行っています。今年度は、お弁当給食のため実施を見合わせます。来年度、現 1 年生 (令和 9 年度 2 年生) の保護者の方々を対象とした給食試食会を実施する予定です。詳細につきましては、来年度以降にお知らせいたします。ご理解のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



＼10 月の献立より／



10 日 目の愛護デー 数字の「10」と「10」を横にすると人の顔と目に見えることから、目の健康を守るために制定された記念日です。9 日は、目の栄養になるビタミン A を多く含むかぼちゃ、にんじんを使った献立にしました。

23 日 十三夜 昔から、秋は 1 年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。23 日は、十三夜こんだて「あずき白玉」を取り入れました。