



給食たより

令和8年度
調布市立富士見台小学校
校長 小侯弘子
栄養士 高橋美杏

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38%（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（推計値）も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

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
食卓を片付け、準備を整え、みんなで楽しく食べよう。
- 自分が食べ切れる量に調整する**
お腹いっぱい、少し少なめ、ふつう。自分の腹量に合わせて食べよう。
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
「お皿ピカピカ」を目指して、きれいに食べよう。

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



今月の献立紹介

目の健康に「ビタミンA」を！

9日（金）「目の愛護デー10日」

10月10日は「目の愛護デー」です。



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「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、ドライアイや視力の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、意識してとりた栄養素の一つです。この日の給食は、目に良い食材を取り入れた献立にしました。

23日（金）「十三夜」



十五夜の1ヶ月後は「十三夜」といって、月を愛でる風習があります。この「十三夜」は日本だけの風習で、昔の人は「十五夜」を見たら「十三夜」も見るとしていたそうです。「十五夜」ではさといもなどをお供えするので「いも名月」とよばれますが、「十三夜」は栗や豆をお供えするので「栗名月」、「豆名月」とよばれています。給食では、黒蜜ときなこのお月見団子を作ります。

26日（月）「柿の日」



秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の『さるかに合戦』にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。給食では、「柿の酢の物」を作ります。



29日（木）「ハロウィン31日」

ハロウィンは、古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。給食ではハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったパンプキンシチューとクッキーを作ります。

30日（金）「運動会応援献立」



31日はいよいよ運動会ですね。この日は「運動会応援献立」です。人気のカレーライスに「チキンカツ（勝つ）」をトッピングした勝つカレーと、デザートは紅白ポンチです。練習してきた力を発揮できるようにしっかり食べて本番を迎えましょう。

