

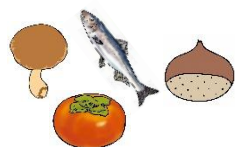


令和8年10月1日
横浜市立本町小学校
給食室

さわやかな秋晴れの日が増え、体を動かすのが心地よい、食欲の秋がやってきました。今月はかつおやさけ、きのこ類、いも類に果物など、秋が旬の食材を給食にたっぷり使っています。たくさんの自然の恵みを味わいながら、毎日をパワフルに過ごしてください。

10月の献立

- ◆ 食欲の秋、収穫の秋を感じられるようにしました。
 - ・かつおのあんかけ・煮魚（さば）・ふくめ煮
 - ・さけのクリームシチュー・きのこスパゲティ・秋味ごはんの具）
- ◆ 十三夜（10/23）にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- ◆ 旬の食品を取り入れました。
 - ・さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ
 - ・エリンギ・りんご・みかん



「旬」ということばを知っていますか。



旬とは、青果や魚介が最も多く出回る時期、最もおいしく食べられる時期をいいます。
旬の食べ物は、心身ともにたくさんの嬉しい働きをします。

- ◆おいしい ＊より良い生育条件が揃うため、素材本来の旨味や甘みが最大限に引き出される
- ◆安い ＊たくさん出回るので、低価格
- ◆環境に優しい ＊生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なく、CO₂排出量も削減
- ◆栄養価が高い ＊さつまいもは、夏に収穫するものに比べ糖度（甘み）の量が3倍！！

南北に長い日本では、北と南で気候も大きく違います。そのため、同じ食べ物でも旬の時期が2～3ヶ月違うものもあります。今は、様々な食べ物が一年中手に入りますが、ぜひ、旬の食べ物に注目してみてください。

特にこれから旬を迎えるさつまいも、きのこ、柿、くり、ぎんなんなど実りの秋の到来。農作物だけでなく、旬を迎える魚介類もあります。秋になるとあぶらののったさんまが多く水揚げされます。さんまに含まれるあぶらは、脳のはたらきをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らすはたらきのあるIPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

今年もたくさんの旬を見つけて楽しみ、健康な体作りをしましょう。



10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



©少年写真新聞社2025

調べて考えてみよう

- 身近にある食べ物はどこでつくられたのでしょうか？
- 日本では食料の〇%を海外から輸入しているのでしょうか？
- 世界で生産された食料はどのくらい捨てられているのでしょうか？
- 食べ物をつくるために必要なものは？



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

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年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

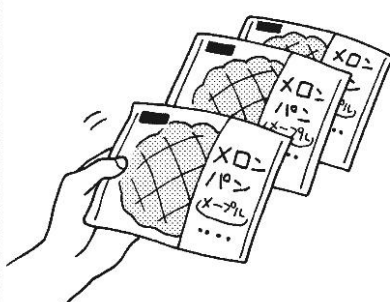
身近なところから始める食品ロス対策

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