

10月 給食だより

令和８年 １０月号
都立城東特別支援学校
校長　秋本　友美
栄養士　木村　由美

食べ物を大切にしよう

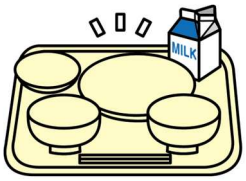
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食べられる人は、なるべく残さず食べる







10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

～季節の献立～



10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とまゆの形に見えることから、この日が「目の愛護デー」とされています。テレビやゲーム、スマートフォンなどを長い時間見ていると、目が疲れてしまいます。目を休ませるために、遠くを見たり、早く寝たりすることも大切です。

10月９日の給食には、目の働きをよくするビタミンAになる栄養素を含むにんじん、目の疲れを回復するビタミンBを多く含む豚肉、疲れた目をいたわる働きのあるブルーベリーなど目に良いとされる食品を取り入れています。ブルーベリーは、東京・八王子産のものを使用します。毎日の生活の中で大切な目を守りましょう。

十三夜とは、昔のこよみで9月13日にするお月見のことです。今年は、10月23日です。十三夜は、十五夜の次に月がきれいに見える日といわれています。また、秋にとれる食べ物に感謝する日でもあります。この時期にとれる「栗」や「大豆」をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十五夜は、中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本だけにある行事といわれています。十五夜と十三夜の両方でお月見をすると、縁起がよいそうです。

給食では、秋の食べ物の栗を使った「栗ごはん」が出ます。秋の味覚を楽しみましょう。



～給食の紹介～

9月10日

牛乳

ごはん

スタミナ焼き

かぼちゃとレーズンのサラダ

呉汁



大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを汁に入れたものを「呉汁」といいます。給食では、大豆の水煮をフードプロセッサーにかけて、呉を作りました。大豆の栄養をたくさんとることができます。