



給食だより～10月号～

令和8年 10月9日
江東区立深川第一中学校
校長 小山 千景

旬の味覚^{しゅん み かく}を楽しみながら体調管理^{たい ちょう かん り}を!

朝夕、涼しく感じる日が増えてきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスの良い食事」です。今が旬のサンマ、サケ、くり、さつま芋、りんご、なし、など「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養^{きゅうよう}を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地^{だいさんち}でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作^{ふさく}になったり、魚の漁獲量^{ぎょかくりょう}が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために、食品ロス削減^{じっせん}を実践していきましょう。

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？これは、農林水産省^{のうりんすいさんしょう}が作成した食品ロス削減国民運動^{さくげんこくみんうんどう}のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだら良いのでしょうか。

- 食べきれ的分だけ作る。
 - 野菜の皮など食べられる部分は無駄なく使う。
 - 自分に合った量を残さず食べる。
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- などが考えられます。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

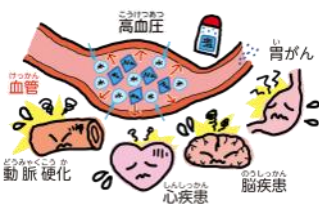
賢く付き合おう、食塩！ 塩すぎて滅？



塩(食塩)は、化学的には塩化ナトリウム(NaCl)とよばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

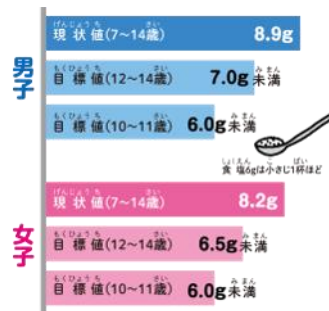
塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために必要なものだけど…



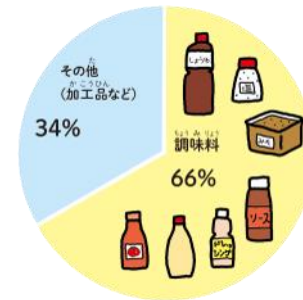
塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

1食「2g界限」を
目安に1日の中で調整



日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意！



日本人の食事で、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

賢く塩をとるために、フライやお刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が、食塩をとる量を減らせる傾向にあります。また、野菜や果物、芋に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出す働きがあり、互いに水分量を調整しています。給食では、毎日一定量の野菜を提供しています。一人分をしっかりと食べて様々な食品をとるよう心がけましょう！

10月の献立より

学校給食で日本一周旅行！！

毎月、日本の郷土料理を給食メニューに取り入れます。

10月7日

鹿児島県郷土食 鶏飯(けいはん) がね きつね和え



「鶏飯」…奄美大島の郷土料理で、白米の上に鶏肉や卵、薬味などをトッピングして、鶏ガラでとったスープをかけて、お茶漬けのように食べる料理です。

「がね」…さつまいもと粉類を混ぜて揚げた料理です。揚げた姿が「かに(鹿児島弁でがね)」に似ていることからこのように呼ばれています。地域や作る人によって材料や味も異なりますが、共通点は、さつまいもと粉を使い、油で揚げることです。子どもたちのおやつとしても親しまれています。



鶏飯を初めて食べる生徒も何人かいましたが、感想を聞くと「おいしい！」という声が多かったです。