



給食便り 10月号

令和 7 年 10 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西 牧 桂

今年は9月まで長く厳しい暑さが続きましたが、かぼちゃやさつま芋など、
出回りはじめた食材から秋の訪れを感じられる頃となりました。

10月は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋を満喫できる
過ごしやすい気候になります。栄養・運動・休養のリズムを整
えて、健やかに過ごしましょう。



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。



がつ がっこうきゅうしょくもくひょう
10月の学校給食目標
えいようそ し
栄養素のはたらきを知る

がつ こんだて
◎ 10月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい めん かい ていきょう
今月の給食回数は21回。米飯17回、パン2回、麺2回、提供します。



◇ 10月6日

ことし じゅうごや がつむいか じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ よ いちねん なか
今年の十五夜は、10月6日です。十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、一年の中で
いちばん まんげつ ひ あき つき なが つきみ だんご もち さといも
一番きれいな満月の日です。秋の月を眺める「お月見」では、団子・餅・里芋やススキなどを
そな しゅうかん いも いもだんご た よる うつく つきみ
供える習慣があります。さつま芋で作った「さつま芋団子」を食べて、夜に美しいお月見が
できることを期待しましょう。

◇ 10月10日

がつ と う か め あいご め けんこう えいようそ
10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康をサポートする栄養素には、ビタミンA
りよくおうしょくやさい ふたにく まめ くだもの いも
(緑黄色野菜)、ビタミンB₁(豚肉、豆)、ビタミンC(果物、じゃが芋)などがありま
す。近年では、ブルーベリーに含まれる色素の「アントシアニン」が、のうけっかんしょうがい
予防し、視機能を改善することが知られています。

◇ 10月20日

とうきょう いち にほんばしおおでんまちょうしゅうへん まいとし がつ にち は つ か かいさい でんとう
東京のべったら市は、日本橋大伝馬町周辺で毎年10月19日・20日に開催される、伝統
てき あき ふうぶつし いち だいこん あま つ う るてん なら
的な秋の風物詩です。べったら市では、大根を甘く漬けたべったら漬けを売る露店が並びます。
きゅうしょく とうきょうとさん だいこん べい さとう ちょうり づけふう ていきょう
給食では、東京都産の大根を米こうじと砂糖などで調理し、「べったら漬風」を提供します。

◇ 10月リクエスト給食

きゅうしょくしょくいんかい だい かい きゅうしょく けっか
給食食委員会による「第1回リクエスト給食」の結果から、3日「キムチチャーハン」、
14日「カレーうどん」、22日「杏仁豆腐」、31日「果物盛合せ」の4品を提供します。
とうじつ たの しゅうけいけっか しょくどう ちか しょくいんしつ けいじばん けいさい
当日、お楽しみに！（集計結果は、食堂に近い職員室の掲示板に掲載されています。）

とうきょうとさん しゅうかくとう つごう かのう ひ よてい
《東京都産（収穫等の都合から、可能な日に予定します。）》

こまつな とうがん だいこん だいこん ば しょうが まいたけ
小松菜、冬瓜、大根、大根葉、キャベツ、ピーマン、きゅうり、生姜、舞茸、じゃがいも、
トマトピューレ、ブルーベリー、柿、など。