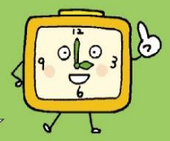
食育だより



令和8年(2026年)10月号　神無月　October
豊中市立　庄内さくら学園　No.9

運動会も終わって、暑さも少し落ち着いて秋になりましたね。秋はいもやくり、ぶどう、柿などのおいしいものがたくさんあり『食欲の秋』といわれています。朝昼晩の3食の食事以外にも間食をしやすくなると思います。食べ方などに気を付けて秋の味覚を楽しんでください。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。



秋の味覚を探してみよう！

給食の献立表を見ていると、だんだんメニューが変化しているのに気づきましたか？
暑かった7月・8月は、夏野菜カレーなど夏野菜がたくさん使われているメニューが出ていました.
秋が旬の食べ物、みなさんはいくつ知っていますか？ さつまいもやきのこ、かぼちゃ、里芋、前期ではぶどうも出てきましたね だんだん寒くなってくるので、体を温めてくれる働きのある食材がたくさん出てきます。どんなメニューに秋が旬の食材が使われているか、献立表などで探してみてくださいね！
1・2年生には、栗の実物を提供しました。むいた状態ではお菓子に使われていたりするので見たことがあると思います。我が家には栗の木があり、毎年イガから栗を取って、鬼皮（茶色の固い皮）と渋皮（薄茶色の皮）をむいて栗ご飯などに使っています。皮ごと手に入ることがあれば、ぜひ皮むきを体験して見てほしいです。



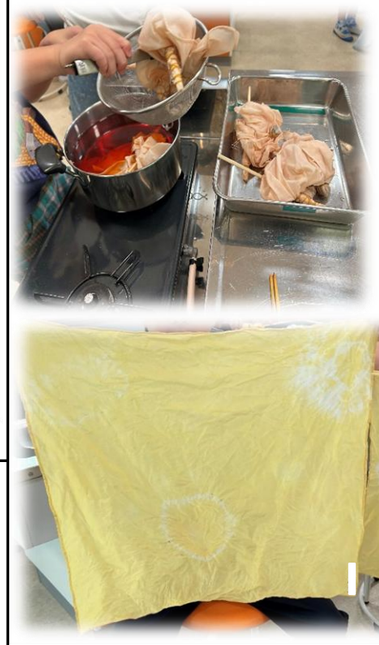




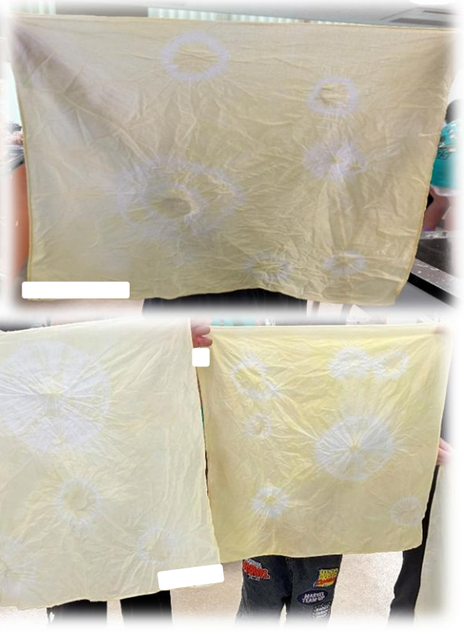
今年は渋皮煮に挑戦しましたが、おいしく食べられるまですごい手間がかかりました。昔の人はすごい！と改めて感じました。

玉ねぎの皮で染色しよう！

運動会で3年生の団体演技『よっちょれ』で頭に巻いていたバンダナを見ていただけたでしょうか？
実はあのバンダナは、3年生が自分たちで染色をしました。
草木染めという、花びらや草などの天然の植物を煮出して作る染色液に布や糸を浸して染める技法を使いました。藍染めなども草木染めのひとつです。
今回は、食育とのつながりで毎日食べている給食で出る廃棄部分の“玉ねぎの皮”を使用しました。
玉ねぎの一番外の茶色い部分を煮出してできた褐色の染色液に、バンダナを入れて色をつけていきます。
色のついたバンダナは、ミョウバンを溶かした媒染液で色を定着・発色させていきます。何色になるか想像しながら楽しく作業していました。染色液につける前に輪ゴムや割り箸、石、クリップなどをつけて模様になるようにした準備をしたものを最後にはずしていきます。輪ゴムを縛っている部分は色が入らずに、白く出来あがり、色や柄に差ができてとても素敵なバンダナが出来上がりました。







食品ロス月間

10月は食べ物について考える『食品ロス月間』、30日は、『食品ロス削減の日』です。また、16日は、国連によって世界の食糧問題を考える日として『世界食糧デー』が制定されています。
給食時間に「食べてみるとおいしかった。」「苦手だったけど給食のは食べれたよ！」と声をかけてくれる一方で一口も食べずに残している子も見かけます。給食を食べなくてもお菓子などお家で好きなものが食べられると思いますが、食べ残しはすべてゴミになってしまいます。給食だけではなく、お店などの食べ残しも同じです。作ってくれた人への感謝も込めて、食べない選択より一口食べてみる！を実践してみてほしいと思います。
家庭での食品ロスの量は、環境省の報告で224トン（令和6年度）あるといわれています。この機会に買いすぎや作りすぎを減らす方法をぜひ考えてみてください。

A 11月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

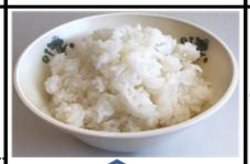
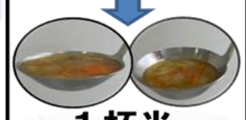
月	火	水	木	金
2 ごはん ごましお ころころポテト しろみざかなのいろどりやさいソースかけ わかめのみそしる 献立コンテスト入賞メニュー 食べ物の頭文字でできた「まごはやさしい」の食材が使われたこんだてです。教室に配布しているメモをみ見てみてくださいね。 しろみざかなのいろどりやさいソースかけは **「ほね」にちゅうい！**	**11月8日は いい歯の日**  **しっかりよくかんで食べましょう！**	**4** ブックメニュー はくとうゼリー チキンのチーズオーブンやき ごはん こめこビーフカレー 絵本「給食室のいちにち」で作られている、カレーとももの入ったゼリーです。給食がどうやって作られているか、絵本を見てみましょう。	**5** ツナともやしのソテー だいがくいも クロワッサン マカロニスープ クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。	**6** いい歯の日メニュー かみかみこんさいサラダ こもちししゃものフライ ごはん あつあげとさといものごまみそに 11月8日は「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。 こもちししゃものフライは **「ほね」にちゅうい！**
9 ひきにくとやさいのチャプチェ チヂミ ごはん サムゲタン 「サムゲタン」は、韓国朝鮮料理のに込み料理の1つです。本来はもち米ですが、給食用にアレンジしてもち麦を使用しています。プチプチとした食感も楽しんでください。	**10** ブックメニュー ミルククリーム 「りっちゃん」のサラダ たまごロール かつおぶし コッペパン ミートスパゲティ 1年生の国語「サラダでげんき」から「りっちゃん」のサラダが今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。	**11** ちゅうかサラダ にくだんごのあまずあんかけ（5こくらい） ごはん ワンタンスープ サラダやスープに入っているにんじんには、カロテンという、かぜなどの病気から体を守ってくれる栄養がたくさん入っています。にくだんごのあまずあんかけの**「5こくらい」はめやすです。**	**12** ドレッシング ツナサンド フィッシュフライ コッペパン コーンポタージュ フィッシュフライは **「ほね」にちゅうい！**	**13** だいこんとあぶらふのいために さけのしおやき ごはん わかめのすましじる なっとう容器は、重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろにまとめて入れてください。 さけのしおやきは **「ほね」にちゅうい！**
16 ブックメニュー かいそうはるさめのあまずあえ さばのみりんぼし ごはん 「かさこじぞう」のおんがえしみそしる 今日のみそしるは、2年生の国語「かさこじぞう」に出てくる食べ物を使っています。 さばのみりんぼしは **「ほね」にちゅうい！**	**17** もやしとにらのいためもの こめこぎょうざ（2こ） こめことうにゅうパン とうふいりごまとうにゅうスープ 豆ふと豆乳のもとになっている大豆は、「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多い食べものです。他にもみそ、しょうゆなど様々な食べ物のもとになっています。	**18** ブックメニュー とろ～りグラタン チキンボール（6こくらい） ごはん セルフケチャップライス 「パムとケロのそらのたび」で、80才のおじいちゃんのおたんじょう日パーティーで食べられているメニューです。絵本に出てくるので探してみてくださいね。チキンボールの**「6こくらい」はめやすです。**	**19** ドレッシング さといもサラダ とりにくのオニオンソースかけ コッペパン かぶのかきたまスープ 里芋は、くきの部分を食べる野菜です。日本では、お米より昔から食べられていました。	**20** ささみとだいこんのごまあえ あげだしあつあげ 和食の日メニュー ごはん ぶたじゃが 11月24日は「和食の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。
11月24日は 和食の日  副菜 主菜 副菜 ごはん 汁物	**24** チョコレートクリーム イタリアンサラダ さかなすりみカツ コッペパン チキンヌードルスープ チキンヌードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。肉や野菜、スパゲッティが入っていて、食べると体を温まります。	**25** ブックメニュー ベーコンとれんこんのピリからいため たこやきフライ（2こ） ごはん のりふうみのたまごスープ 「給食委員はアイドル」という本に登場する「ルミちゃん」が大好きな「たこやきフライ」です。 お話が気になる人は本も読んでみましょう。	**26** かぼちゃサラダ ケチャップ ハンバーグ コッペパン ニョッキのクリームに かぼちゃは英語で「pumpkin（パンプキン）」と言います。緑黄色野菜の1つでビタミンAがたくさん含まれています。**ニョッキはよくかんでたべましょう。**	**27** きりぼしだいこんのにくみそ いかのソースやき いもけんぴ ごはん こまつなのすましじる いかの足の数は10本です。そのうち2本は長くのびていて、エサをつかまえる時に使います。**いかのソースやきは、よくかんでたべましょう。**
30 ゆばとほうれんそうのおひたし かつおぶし さけフライ ごはん なめこのみそしる さけフライは **「ほね」にちゅうい！**	**読書週間 × 給食**  こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら！	**はしは毎日持ってきましょう** **スプーンマークの日**にスプーンを配りましょう。 **はしマークの日ははしを使いましょう。** 		

※カレンダーに書いている「○こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校（前期課程）A

11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん ほうれん草と卵のスープ ビーフコロッケ 豚肉のオイスターソース炒め わかめのサラダ ほうれん草が多く出回るのは、11月頃です。旬の時期のほうれん草は栄養価が高く、夏に栽培されたものに比べて、ビタミンCの量も約3倍になります。	**11月8日は いい歯の日**  **しっかりよくかんでたべましょう！**	**4** パインパン マカロニのクリームシチュー 鶏肉の黒こしょう焼き 切干大根のペペロンチーノ ブロッコリーのサラダ マカロニは、主にパスタの原料として使われるデュラム小麦から作られています。 山盛1杯	**5** わかめごはん 肉じゃが 春巻き ハムとキャベツの炒め物 ごぼうサラダ ごぼうには食物繊維の他に、ポリフェノールの一種のクロロゲン酸が含まれています。 1杯	**6** 《いい歯の日メニュー》 ごはん けんちん汁 いかフライ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物 かみかみ大豆 キャンディーチーズ 11月8日は、「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。
9 《ブックメニュー》 ごはん トマトとツナの豆乳煮めん 野菜しゅうまい ウインナーときのこのソテー キャベツのサラダ すりおろしりんごゼリー 「トマトとツナの豆乳煮めん」は、小説「カフネ」に出てくる料理をアレンジしたメニューです。	**10** 《ブックメニュー》 ごはん 「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 鶏肉の竜田揚げ もやしとベーコンの炒め物 チンゲン菜とえのきのゆず風味え 今日のみそ汁は、小学2年生の国語「かさこじぞう」に出てくる食べ物を使っています。煮込みもちは、よくかんで食べましょう。	**11** ごはん セルフチキンライス ハンバーグのオニオンソースかけ 大根のサラダ バジルポテト バジルは、緑黄色野菜のひとつです。緑色があざやかで、さわやかな香りがするハーブの一種です。 1杯	**12** ごはん マーボー厚揚げ 千草焼き（卵入り） ささみの中華和え くきわかめの炒め物 「千草焼き」とは、溶き卵に細かく刻んだ多くの具材を混ぜて焼いた卵料理です。 1杯	**13** 米粉豆乳パン（C） 黒糖パン（A・B）※ じゃがいものミルクスープ あじフライ ナポリタンスパゲティ 白菜のドレッシング和え あじには、「ぜいご」と呼ばれるとげ状のうろこが体の側面にあります。「ぜいご」はかたくて鋭いので、調理をする時には、取り除きます。
16 ごはん 厚揚げと大根のごまみそ煮 さけのレモンしょうゆかけ ひじきの煮物 ほうれん草の炒め物 鮭の身が赤く見えるのは、えさとなるエビやカニに含まれるアスタキサンチンが体内に取り込まれて、吸収されるからです。 1杯	**17** 《ブックメニュー》 ごはん 米粉チキンカレー とんかつ 「りっちゃん」のサラダ パインアップル缶 小学1年生の国語「サラダでげんき」から「『りっちゃん』のサラダ」が登場します。なつかしいですね。 山盛1杯	**18** コッペパン ミネストローネ 野菜入りオムレツ 豚肉のガーリックソテー 黒豆きな粉クリーム ささみとブロッコリーのサラダ 黒豆きな粉クリームのパッケージはグレーですが、ナフサ不足の影響ではありません。以前からグレーでしたが、覚えていますか。	**19** 《長崎県の食べ物》 ごはん 皿うどん 皿うどんめん いかナゲット うらかみそぼろ みかんゼリー 「皿うどん」は、長崎県の郷土料理です。揚げた細めんに豚肉、かまぼこ、野菜などを炒めてとろみをつけたあんをかけた料理です。 1杯	**20** ごはん トックスープ ミンチカツ キャベツとツナのあま酢和え れんこんのきんぴら れんこんは、地下茎の部分を食べます。 トックは、よくかんで食べましょう。
11月24日は 和食の日  副菜 主菜 副菜 ごはん 汁物	**24** 《和食の日メニュー》 ごはん 五目汁 さばのみりんしょうゆづけ 筑前煮 昆布と抹茶のふりかけ いんげんのごま和え さばには、血液や血管の健康維持に効果のあるDHAやEPAがたくさん含まれています。	**25** 切り目入りコッペパン（セルフホットドック） 白いんげん豆のポタージュ ウインナーソーセージ スラッピージョー フルーツナタデココ ブロッコリーのマリネ 今日の給食は、コッペパンにウインナーソーセージとスラッピージョーをはさんで、ホットドックにして食べましょう。	**26** ごはん タッカルビ 卵焼き 焼きビーフン 三色ナムル タッカルビの中に入っているトッポギは、よくかんで食べましょう。 1杯	**27** 《献立コンテスト入賞メニュー》 ごはん わかめのみそ汁 白身魚のいろどり野菜ソースかけ ころころポテト ピリ辛ごぼう すりおろし洋なしゼリー 今日は、食べ物の頭文字の「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」の食べ物を使った入賞メニューです。詳しくは、学校で配布しているメモを見てください。
30 ごはん オニオンスープ 肉団子のあんかけ 鶏肉とコーンのバター炒め さつまいものレモン煮 さつまいもには、食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。レモンの酸味がさつまいもの甘味を引き立てる味の対比効果で、よりおいしくなります。	 **ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう**	**マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう**  **1杯半**		

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう
パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう
毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します（当日はメモを見てください）

※【対象校】 A（二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中）
B（九中・十二中・十五中・十六中・十七中）
C（一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園）

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

中学校（後期課程）