# 10月 給食だより

令和8年9月30日
江東区立第五大島小学校
校長　　佐藤　美香

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>金 | さんまご飯 | ○ | こまつなのあえもの<br>みそ汁(具だくさん)じゃが・揚げ・豆<br>巨峰 | さんま, 削り節, 油揚げ, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, 油, でん粉, 小麦粉, 三温糖, ごま油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも | しょうが, 万能ねぎ, 江戸菜, キャベツ, もやし, にんじん, しめじ, ねぎ, 巨峰 | 654 kcal<br>22.2 g<br>20.0 g<br>2.5 g |
| 5<br>月 | 栗ご飯 | ○ | さけの塩こうじ焼き<br>ごまあえ<br>豚汁 | 鮭, 削り節, 豚肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, もち米, むき栗, 白ごま, ごま油, 砂糖, じゃがいも | はくさい, もやし, 江戸菜, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ | 613 kcal<br>31.3 g<br>16.1 g<br>2.7 g |
| 6<br>火 | ジャンバラヤ | ○ | 揚げ大豆入りゆで野菜<br>青菜とコーンの卵スープ<br>みかん | ベーコン, 鶏肉, 大豆, 削り節, 鶏卵 | 米, オリーブ油, 油, でん粉, 砂糖 | セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, スィートコーン缶, ねぎ, チンゲンツァイ,　みかん | 671 kcal<br>23.4 g<br>22.7 g<br>3.1 g |
| 7<br>水 | ご飯 | ○ | 家常豆腐（冷凍）<br>青菜とじゃこのゆで野菜 | 豚肉, 赤色辛みそ, 豆みそ, 生揚げ, ちりめんじゃこ, 削り節 | 米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま | しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ(缶), にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, 江戸菜 | 676 kcal<br>27.9 g<br>23.9 g<br>2.2 g |
| 8<br>木 | フィッシュバーガー | ○ | いんげん豆入り野菜スープ<br>フルーツのヨーグルト添え | メルルーサ, ベーコン, 豚ばら肉, いんげんまめ, プレーンヨーグルト | 丸パン, 油, 小麦粉, 生パン粉, じゃがいも | キャベツ, たまねぎ, にんじん,　みかん（缶）, 黄桃缶, パイン(缶), バナナ | 652 kcal<br>28.3 g<br>21.7 g<br>2.6 g |
| 9<br>金 | カレーうどん | ○ | ゆで野菜（みそドレッシング）<br>大学いも | 豚ばら肉, 削り節, 淡色辛みそ | サラダ油, (冷)うどん, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, さつまいも, 水あめ,　黒ごま | たまねぎ, にんじん, ねぎ, 江戸菜, キャベツ, もやし, きゅうり | 680 kcal<br>17.9 g<br>24.5 g<br>3.9 g |
| 13<br>火 | 焼きそば（ﾓﾔｼ入り） | ○ | スパイシーポテト<br>大豆入りゆで野菜<br>柿 | 豚肉, 大豆 | 油, むし中華めん, じゃがいも, サラダ油, ごま油, 砂糖 | にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, たまねぎ, 柿 | 634 kcal<br>21.9 g<br>25.6 g<br>3.8 g |
| 14<br>水 | ご飯 | ○ | 豆腐とえびのうま煮（冷凍）<br>もやしとわかめのごま醤油 | 豚肉, (冷)むきえび, 豆腐, 生わかめ | 米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖,　白ごま | しょうが, 干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ(缶), 万能ねぎ, チンゲンツァイ, もやし, 江戸菜 | 618 kcal<br>27.6 g<br>17.7 g<br>1.8 g |
| 15<br>木 | ご飯<br><br>★かみかみメニュー | ○ | いかのチリソース<br>マッシュポテト<br>中華スープ | いか, 牛乳, 削り節, 鶏むね肉 | 米, 油, でん粉, 小麦粉, ごま油, 砂糖, じゃがいも, バター | にんにく, しょうが, ねぎ, スィートコーン缶, にんじん, たけのこ(缶), 干ししいたけ, はくさい, 江戸菜 | 690 kcal<br>28.6 g<br>19.8 g<br>2.7 g |
| 16<br>金 | ご飯 | ○ | 鶏から揚げ<br>ゆで野菜(土佐じょうゆ)<br>卵とたまねぎのみそ汁 | 鶏肉, 削り節, 糸がきかつお, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 鶏卵 | 米, 油, 小麦粉, でん粉 | しょうが, にんにく, はくさい, もやし, 江戸菜, にんじん, たまねぎ | 705 kcal<br>29.4 g<br>25.6 g<br>2.3 g |
| 19<br>月 | ご飯＋ふりかけ（じゃこ） | ○ | 大根と豚肉のべっこう煮<br>炒り卵入りゆで野菜 | ちりめんじゃこ, 糸がきかつお, あおのり, 削り節, 豚ばら(脂身付), 鶏卵 | 米,　白ごま, 砂糖, 板こんにゃく, 油, じゃがいも, サラダ油 | たけのこ(缶), 干ししいたけ, だいこん, にんじん, 江戸菜, キャベツ, きゅうり | 662 kcal<br>23.8 g<br>23.4 g<br>1.9 g |
| 20<br>火 | クリームチーズトースト | ○ | ポークシチュー<br>ひよこ豆入りゆで野菜 | クリームチーズ, 豚肉, ひよこまめ(乾) | 食パン, マーガリン, 砂糖, 油, じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油 | レモン, たまねぎ, にんじん, エリンギ, (冷)グリンピース, キャベツ, きゅうり | 682 kcal<br>25.1 g<br>31.4 g<br>3.6 g |
| 21<br>水 | 回鍋肉丼 | ○ | ナムル<br>もずくとたまごのスープ<br>花みかん | 豚肉, 赤色辛みそ, 豆みそ, 削り節, 豆腐, 鶏卵, もずく | 米, 油, 砂糖, ごま油, でん粉, 白ごま | にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, たけのこ(缶), もやし, こまつな,　みかん | 643 kcal<br>27.1 g<br>20.9 g<br>2.9 g |
| 22<br>木 | カレーライス | ○ | チーズ入りゆで野菜<br>りんご | 豚肉, ダイスチーズ | 米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, (冷)グリンピース, キャベツ, きゅうり, りんご | 704 kcal<br>21.6 g<br>22.7 g<br>2.2 g |
| 23<br>金 | 秋の香りご飯 | ○ | 焼きししゃも<br>ゆで野菜(だしじょうゆ)<br>かきたま汁 | 鶏むね肉, 油揚げ, ししゃも, 削り節, 豆腐, 鶏卵, 生わかめ | 米, 油, 砂糖, さつまいも, でん粉 | にんじん, 干ししいたけ, しめじ, はくさい, もやし, 江戸菜, ねぎ | 587 kcal<br>27.2 g<br>18.8 g<br>2.9 g |
| 26<br>月 | ご飯 | ○ | 鮭の香味焼き（ﾆﾝﾆｸ味噌）<br>じゃがいもの炒め煮<br>すまし汁 | 鮭, 淡色辛みそ, 削り節, 出し昆布, 豆腐 | 米, 砂糖, 油, じゃがいも | しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, 江戸菜 | 615 kcal<br>29.9 g<br>14.2 g<br>2.6 g |
| 27<br>火 | 炒飯（豚肉） | ○ | 華風甘酢(ｶﾌﾟｷｭｳﾘ､ﾆﾝｼﾞﾝ)<br>はるさめスープ<br>みかん | 豚肉, 鶏卵, 削り節, 鶏むね肉, 豆腐 | 米, 油, ごま油, 砂糖, 緑豆はるさめ<br>▽ | しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, かぶ根, にんじん, きゅうり, 赤唐がらし, 干ししいたけ, はくさい, 江戸菜 | 619 kcal<br>22.8 g<br>20.7 g<br>2.6 g |
| 28<br>水 | ご飯 | ○ | ひじき入りのりのつくだ煮<br>肉じゃが<br>ゆで野菜(油揚げ) | 焼きのり, 干ひじき, 豚肉, 油揚げ<br>▽, 糸がきかつお | 米, 砂糖, 油, じゃがいも, 板こんにゃく | にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, (冷)グリンピース, もやし, 江戸菜 | 616 kcal<br>22.9 g<br>14.0 g<br>2.0 g |
| 29<br>木 | コーンマヨネーズトースト | ○ | スープ煮<br>にんじんとツナのゆで野菜 | ロースハム, ピザーチーズ, 豚ばら肉, ベーコン, ツナ缶 | 食パン, マヨネーズ, じゃがいも, サラダ油, 砂糖 | スィートコーン缶, パセリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, きゅうり | 722 kcal<br>27.6 g<br>40.3 g<br>3.7 g |
| 30<br>金 | ご飯 | ○ | さばの甘辛煮<br>ゆで野菜(しょうゆドレッシング)<br>みそ汁（大根・揚げ・大葉 | 削り節, さば, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, 砂糖, サラダ油 | キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, だいこん, だいこん葉 | 655 kcal<br>27.6 g<br>19.8 g<br>3.2 g |

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）※1 と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

## 給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう



2 自分が食べ切れる量に調整する




体に必要な量を知ることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる




「お皿ピカピカ」を目指しましょう



## 「味覚の秋」がやって来た！

# 五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

**味覚の秋・食欲の秋**

## 五感を使って味わうとは？



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

### 舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（５つの基本味）

### 目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

### 耳で聴く聴覚



かんだときの音

### 鼻で嗅ぐ嗅覚



においや風味

### 皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

### 味覚ではなく触覚で感じるもの



- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

## いろいろな味を経験してみよう！




味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



# ほけんだより 10月

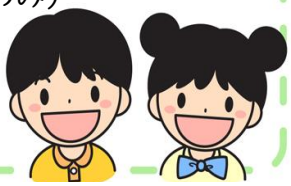
江東区立第五大島小学校
校長　佐藤　美香

令和８年９月３０日

おうちの人と一緒に読みましょう

## 10月の予定

5日（月）・・・13:30～ 4年 生活習慣病予防検診（希望者のみ）



★体育着で行います。忘れずに持ってきてください★

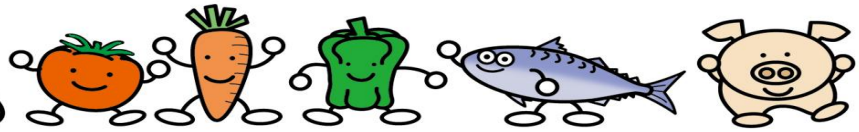
## 保健給食委員会で「残菜調査」を行いました！



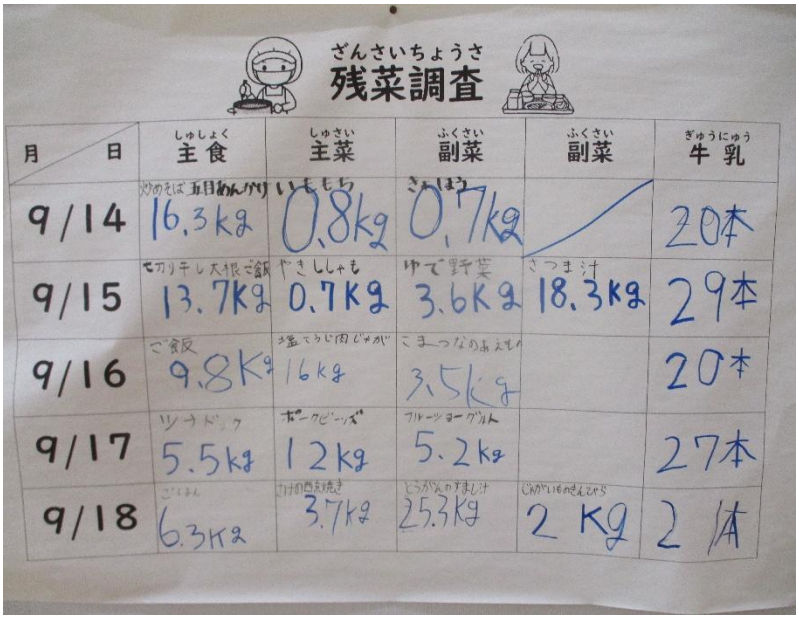
9月14日～9月18日まで残菜調査を行いました。「自分のお皿に盛り付けられた分の給食を食べきろう！」という取り組みです。

全校分の残菜量は以下の通りです。五大小では毎日、10名ほどの調理員さんで、約430食の給食を作ってくれています。これからもおいしい給食に感謝していただきましょう。







都内のインフルエンザ患者報告数が注意報基準を超えました。昨年よりも1か月以上早く、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。江東区は9月中旬時点で、都内で4番目の患者報告数だったそうです。気温差も出てきて体調をくずしやすくなってきています。しっかり予防しましょう。

## 感染症を寄せつけない 5つの工夫

★感染症にかかった場合は、学校に連絡をお願いします!















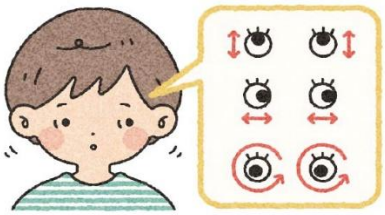




## 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。

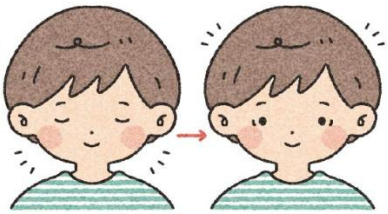
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

