

いただきます 10月号

給食だより

令和8年9月25日
品川区立日野学園

きも あきぞら ひろ きせつ
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋になると新米を始め、さつまいも、
きのこ類、りんご、なし かき た ほうふ でまわ みの
柿などおいしい食べものが豊富に出回るようになりますね。実
あき かんしゃ あき みかく たの
りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です

しんまい みずけ おお ふうみ かお
新米は、水気が多く、風味や香り
がよいといわれます。ごはんは、体
を動かすための大切なエネルギー源
です。よくかんで味わいながら、い
ただきましょう。



がつ にち きん ぶん かさいぜんじつ あ
10月23日(金)の文化祭前日に合わせて、ハッシュ
ドビーフを作ります。牛肉には、みなさんの体(血や
筋肉)を作るもとになる「たんぱく質」や、体に酸素を
はこ つか てつぶん からだ さんそ
運んで疲れにくしてくれる「鉄分」がたっぷり含まれて
います。さらに、体を動かすエネルギーを効率よく生み
だす「ビタミンB群」も豊富です。牛肉は、
これからがんばりたいときにピッタリの食
べ物です。お肉だけではなく、野菜も
いっしょ た まいにち げんき
一緒にバランスよく食べて、毎日を元氣
に過ごしましょう。



とり過ぎないで 塩分！

えんぶん からだ ひつよう えいようそ す
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎる
と、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの
せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病につながるおそれがあります。ハムや
ウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、
みじか しょうひん えんぶん ふく
身近な食品にもたくさんの塩分が含まれていま
す。子どもの頃から薄味に
こども ころ うすあじ
慣れて塩分をとり過ぎない
ことが、将来の病気の予防
しょうらい びょうき よぼう
にもつながります。



自分でできる 減塩

ちようみりよう
①調味料はかけずに
つける。



②めん類の汁は残す。



えいようせいぶんひょうじ
③栄養成分表示を
みる。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれますね。

ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。どんな料理にも合う野菜なので、いろいろな調理法でにんじん料理を楽しみましょう！

給食では、10月9日に「鮭の紅葉焼き」、29日に「キャロットケーキ」を焼きます。お楽しみに。

出典：1. 学校給食 Vol.76 No.850 令和7年9月1日発行



人気メニューの作り方紹介

さんまの蒲焼きごはん

秋といえばさんまの季節ですね。塩焼きに大根おろしが定番ですが、給食では甘辛のタレをかけてごはんのにのせる「かばやきごはん」が人気です。最近は用途に合わせて加工（3枚おろしなど）してくれるお店も多いので、ぜひお試しください。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとりよう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



きんぴら



かきあげ



ケーキ



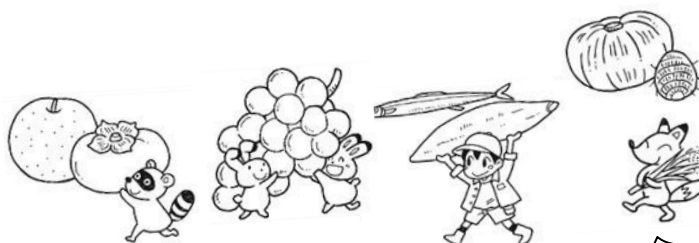
＜材料＞	＜分量＞（4人分）
さんま	…… 開き2尾分
酒	…… 小さじ1.5
でんぷん	…… 大さじ4
揚げ油	…… 適量
しょうゆ	…… 大さじ1
砂糖	…… 大さじ1
酒	…… 小さじ1
水	…… 大さじ1.5
白いりごま	…… 小さじ2

＜作り方＞

- ①さんまは1尾を半分に切り、酒で下味をつける。
- ②でんぷん（片栗粉）をまぶして油で揚げる。
（多めの油でカリッと焼いてもOK）
- ③しょうゆ～水までを鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで煮る。
- ④さんまを加えてたれをからめる。
- ⑤丼にごはんを盛り、上に④をのせ、ごまをふりかける。



あぶらがのっておいしいよ！



この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。