給食だより

小学校版

令和８年１０月

杉戸町立学校給食センター
ホット＆フレッシュ



気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるようにいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

給食de山形県を知ろう







山形県は、アメリカの雑誌「ナショナルジオグラフィック」の「2026年行くべき世界の旅行先２５選」において日本で唯一選出された場所です。松尾芭蕉が「閑さや岩にしみ入る蝉の声」を読んだ「山寺（宝珠山立石寺）」など歴史的な場所も多く存在します。

一方、山形県民の食文化に根付いている「芋煮会」は、秋（９～１１月）の里芋が収穫される時期に行われる恒例行事です。発祥は、１６００年代、山形県を流れる最上川の最終船着き場で、船頭たちが河川敷で鍋を作って食べたと言われています。



【 日本一 】



- さくらんぼの出荷量
- たらの芽の出荷量
- しょうゆの消費量
- 芋煮会の規模
- 天然ブナ林の面積
- 洋梨の出荷量
- 紅花の出荷量
- ラーメンの消費額
- 滝の数

など

【 山形県発祥 】



- 佐藤錦（さくらんぼ）
- 玉こんにゃく
- たくあん漬けの名称
- お盆玉（お盆にあげるお年玉）
- おかひじき
- 冷やしラーメン
- 学校給食

など

献立日：　10月19日（月）
献立名：　芋煮

１０代の食生活 イエローカード

直して欲しい食生活を例にあげてみたので、チェックしてみましょう。

栄養のバランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせて食べる必要があります。みなさんによくある、見



●おかずばっかり食べる！



ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳のを働かせるための大切なエネルギー源になります。特に運動する人は、しっかり量を食べられるようにしておきましょう。

●部活の後や塾の前に、コンビニ等で菓子やジュースを買い食い



スナック菓子には、脂肪分が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食を食べ過ぎたり、飲みすぎると、その後の食事が食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

●よく見ると、おかずが茶色一色！



おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり。そして、材料も肉ばかりになっていませんか。赤・黄、緑などおかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養のバランスはかなり良くなります。



●魚や野菜は大嫌い！

魚には良質なたんぱく質のほか、体に良い働きをする脂質（n-３系不飽和脂肪酸）が多く含まれています。また、野菜はビタミン、や無機質（ミネラル）、食物繊維の宝庫です。

十三夜



「十三夜」は旧暦の９月１３日の夜に見える月のことを指します。これは「中秋の名月（十五夜）」の約一か月後に訪れ、秋の豊穣に感謝し、栗や豆を供え、お月見をする習慣があります。

また、栗や豆の収穫祝いを兼ねているので、「栗名月」や「豆名月」とも言われています。（今年は、１０月２３日【金】です）

＜秋の七草＞

「秋の七草」とは、秋の野山に咲く７つの草花のことです。奈良時代の歌人の山上憶良（やまのうえのおくら）が「万葉集」で詠んだ歌に由来しています。また、秋の七草は、美しい草花を観賞し、季節を感じ楽しむことが目的です。

