

給食だより



令和 8 年 9 月 30 日
品川区立御殿山小学校

秋も深まり、食卓に季節の恵みが豊かに並ぶ季節となりました。お店にも栄養価の高い旬の食材がたくさん出回る時期です。

学校給食でも、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なさつまいも、栗、きのこなど秋の味覚を積極的に取り入れていきます。

ご家庭でも旬の食材を味わって、食の大切さについてお話いただければ幸いです。



おいしいさつまいも

さつまいものおいしい季節になりました。本校の給食で使用しているさつまいもは、千葉県多古町でとれたものを直接購入しています。「紅あずま」、「紅はるか」、「シルクスweet」など料理に合わせて種類を選び調理しています。

様々な食感を楽しめるのは、「紅はるか」という品種です。長期貯蔵ができる品種として開発されました。収穫直後の紅はるかは、水分と澱粉のバランスが絶妙で、ホクホクとした独特の食感が特徴です。焼き芋にぴったりです。貯蔵熟成を続けると、さつまいも内の澱粉が糖分へ変わる「糖化現象」が起こります。同時に、水分が均等に分布することで、食感がしっとりとした状態へ変わっていきます。この過程で甘みも増すため、より甘く感じられるようになります。9月ごろに収穫されるため、10月中旬以降にしっとりとした紅はるかを楽しめます。いろいろなさつまいもを楽しんでみてはいかがでしょうか。



スポーツの秋と食事



運動をするのに心地よい季節になりました。これから運動を始めるもよいですね。

運動能力アップには食事が重要なカギを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食抜きや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力を発揮できる体づくりをめざしましょう。

食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間です。毎日、世界中で大量の食べ物が捨てられています。日本では年間約460万トン（令和6年度推計）の食品ロスが発生しており、これは国民1人当たりに換算すると、毎日おにぎり1個を捨てている計算になります。

一方で、家計における食費の割合は4分の1以上を占めています。日本は多くの食料を海外から輸入している中、たくさんの食べ物を捨てていることとなります。経済的、環境的にも食品ロスを減らす必要があります。

給食でも毎日残菜が出ます。残菜が多い料理については、分量・組み合わせ・味付け等を見直し、残菜が少なくなるように取り組んでいます。配膳時には、各クラスで給食の写真を見て盛り付け量の目安にしています。また、児童自ら進んで食事の必要性を考えられるよう食育の実践をしていく予定です。

～家庭で食品ロスを減らすための工夫～

- ① 買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な食材を見極める
- ② 計画的に買い物をし、必要な量だけ購入する習慣をつける
- ③ 余った食材を工夫して調理し、新たなメニューに変身させる

この機会に、ご家庭でも食品ロスについて考えていただき、お子さまと一緒に「食べ物を大切にすること」を実践していただければ幸いです。

食品ロスを減らそう



練習による疲労を早く回復させる食事は？

体の疲労は筋肉に、乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のないときは、煮込み料理や汁物など、消化の良いものにしましょう。