



いただきます

2026年 10月号

旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

朝夕、だいぶ涼なくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれぬ分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分のできることから少しずつ実践していきましょう。

食べ物本来の「姿」を知る機会を



近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しているようです。お店では消費者のニーズに合わせて、できるだけ廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなっています。

そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに食べ物本来の「姿」を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物本来の姿を知ること、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることにもつながると思います。

食育まんが

亥の子もち



月	火	水	木	金
10月30日はハロウィンメニュー！ 新メニューの「かぼちゃもち汁」が登場します！ もちもちのかぼちゃもちが入った、ハロウィンにぴったりの汁物です。更に、ハロウィンデザートも登場します♪ どんなデザートかは、お楽しみに！ Trick or Treat!!			1日 各小学6年なし パン 小庶トレイ 鶏だしスープ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳	2日 各小学6年なし ごはん みそ汁 豚甘辛炒め ツナの和え物 牛乳
5日 わかめごはん みそ汁 鶏ごま照り焼き もやしの和え物 牛乳	6日 うどん 五目汁 春巻き 和梨ゼリー 牛乳	7日 スタミナ丼 コンソメスープ 春雨和え 牛乳	8日 パン/チョコクリーム 大根とコーンのスープ 豚肉のケチャップ煮 塩昆布サラダ 牛乳	9日 ごはん キムチ汁 さばの生姜煮 中華和え 牛乳
わかめあげ大根ねぎハムごぼう 人参もやしきゅうり中華ごまドレ ①604kcal②24.5g③19.3g	うどん豚肉丸天玉ねぎ人参舞茸 わかめねぎ ①569kcal②21.1g③18.2g	豚肉メンマ人参もやしにらごま玉ねぎ いもベーコンキャベツ春雨きゅうりハム ①567kcal②25.3g③15.3g	豚肉玉ねぎ大根人参コントマト キャベツきゅうり塩昆布ごま油ごま ①578kcal②28.6g③28.1g	豚肉大根豆腐白菜ほうれん草キムチ ねぎさば人参もやしきゅうりごま油 ①671kcal②30.0g③28.3g
12日 ☆スポーツの日☆ サッカー	13日 中岬トレイ スパゲッティ クリームソース 彩りサラダ 牛乳	14日 カレーライス ミックスゼリー 牛乳	15日 ☆給食なし☆ 給食なし	16日 ごはん 豆腐の中華煮 シューマイ 白菜の中華和え 牛乳
ベーコン玉ねぎしめじほうれん草 ブロッコリーいもコーンツナごまドレ ①668kcal②27.3g③25.7g	豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ ①599kcal③19.1g③17.0g			豚肉人参玉ねぎたけのこ豆腐しめじ ねぎ白菜ほうれん草ハムちくわ ①595kcal②26.3g③20.2g
19日 ごはん みそ汁 カレー肉じゃが 大根の甘酢和え 牛乳	20日 うどん きつね汁 小籠包 スイートポテト 牛乳	21日 えり中2年なし 味噌そばろ丼 若竹汁 和風和え 牛乳	22日 小庶トレイ パン シチュー かぼちゃコロケ ごまサラダ 牛乳	23日 岬小なし ごはん みそ汁 豚肉の照り煮 春雨の彩り和え 牛乳
わかめあげほうれん草ねぎ豚肉人参玉ねぎ いんげんいも蒟蒻きゅうり切干大根ごま油 ①679kcal②19.4g③28.9g	うどん豚肉あげ丸天人参舞茸ねぎ わかめ玉ねぎ ①753kcal②26.9g③17.6g	豚肉人参玉ねぎコーンねぎたけのこ あげ豆腐わかめキャベツきゅうりかつお節 ①557kcal②26.7g③19.9g	鶏肉いもしめじ玉ねぎ人参白菜 ブロッコリーいもコーンツナごまドレ ①676kcal②23.3g③30.9g	人参大根ほうれん草ねぎ豚肉玉ねぎ 春雨ハムもやしほうれん草 ①563kcal②23.6g③18.0g
26日 ごはん/ふりかけ みそ汁 筑前煮 3色和え 牛乳	27日 中岬トレイ ラーメン みそスープ ぎょうざ 牛乳	28日 カレーライス フルーツゼリー 牛乳	29日 パン スープ 肉団子チリ さつまいもサラダ 牛乳	30日 えり中1年なし ごはん・牛乳 かぼちゃもち汁 からあげ ハロウィン ほうれん草のごま和え ハロウィンデザート
のりあげ大根わかめねぎ鶏肉ごぼう蒟蒻蓮根 人参ブロッコリーちくわハムコーンごまドレ ①625kcal②26.3g③21.5g	豚肉白菜人参ねぎもやしわかめ メンマ ①680kcal③30.5g③30.3g	豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ ぶどうゼリーみかんバイン黄桃りんご ①613kcal②19.4g③17.0g	鶏肉人参玉ねぎいも肉団子ピーマン さつまいもハムきゅうり ①549kcal②24.6g③24.0g	鶏肉大根人参かぼちゃもちねぎごま ほうれん草キャベツコーン ①585kcal②21.7g③17.6g