

10月 給食だより



千葉市立越智小学校
令和8年10月

いよいよ秋の気配がぐっと深まり、過ごしやすい季節になりました。「実りの秋」「食欲の秋」というように、食べ物がおいしくなる季節です。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っていきます。秋の恵みに感謝し、よく食べて、よく運動して、しっかり睡眠をとって毎日を元気に過ごしましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

食物繊維が豊富なきのこ

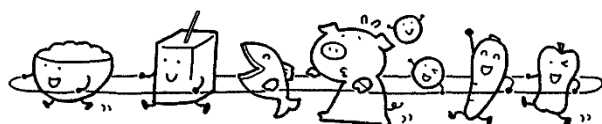
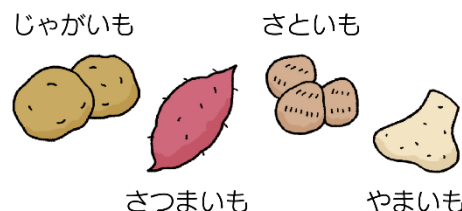
きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。





10月の注目献立



★10月から12月までに給食に使用するお米は“千葉市産コシヒカリ”になります！！

地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしいお米を味わってください。

コシヒカリは粘りが強くツヤがあり、よくかむと甘みがあることが特徴です。よくかんで、お米の甘みを感じながら食べてみてくださいね。



・19日 市民の日 千葉市統一献立

“ごはん さけのきのソースがけ もずくたまごスープ ガーリックライスの具 ちはなちゃんゼリー”
新米のごはんをはじめ、千葉市産のにんじんやこまつなを使った地産地消献立です。デザートのはなちゃんゼリーは、千葉市産のにんじんのすりおろしが入っています。

・28日 旬の千葉市産さつまいもを使った献立

本格的な秋を迎え、さつまいものおいしい季節になりました。同じさつまいもでも、調理方法によって甘味や食感が変わります。28日は鶏肉とさつまいもの甘酢いため、29日は豚汁の具材にして出します。味の違いを楽しみにしてもらえたらと思います。



給食で使用している主な食材の産地について

(2026年9月2日-9月30日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	もやし	栃木	れんこん	茨城
牛乳	千葉	キャベツ	群馬	カリフラワー	長野
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	かぼちゃ	北海道	ねぎ	青森
豚肉	国産	にんじん	北海道	えのきたけ	新潟 長野
鶏肉	鹿児島 岩手	ブロッコリー	北海道	さつまいも	千葉(香取市)
ごぼう	青森	ピーマン	茨城	なす	千葉(山武市)
セロリ	長野	じゃがいも	北海道	ほうれんそう	栃木
ブロッコリー	北海道	マッシュルーム	千葉(香取市)	にんにく	青森
だいこん	北海道	しめじ	長野	オレンジ	アメリカ
こまつな	茨城 北海道	はくさい	長野	バナナ	フィリピン
たまねぎ	北海道	にら	茨城	梨	福島