

# 給食だより

令和8年

10月号

東京都立墨東特別支援学校  
校長 石川 拓



朝夕の空気がひんやりとし、秋らしさを感じられるようになりました。10月は「スポーツの秋」「読書の秋」ともいわれますが、やはり「食欲の秋」が楽しみです。秋の食材にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、夏の疲れを癒したり、寒さに向けて体調を整えたりする働きがあります。給食でも、さつまいもや栗、柿、りんごなど旬の食材を取り入れ、秋ならではのおいしさを紹介していきたいと思っています。10月は、十三夜、寒露や霜降など季節の行事も多くあります。行事にちなんだ給食も楽しみにしててください！

## もう一つのお月見



秋の夜長、心と空を見上げると美しい月が輝いていることがありますね。日本では古くから月を愛でる文化が根づいていますが、特に「お月見」といえば「十五夜（中秋の名月）」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

ですが、実はもうひとつ、大切にされてきたお月見があるのをご存知ですか。それが「十三夜（じゅうさんや）」です。

十三夜は、十五夜の約1か月後に行われるお月見で、日本で生まれた独自の風習といわれています。十三夜がおこなわれる旧暦の9月13日（今年は10月23日）は、ちょうど栗がおいしく実る季節です。

そのため、旬を迎えた栗を月に供えて収穫に感謝したことから「栗名月」と呼ばれるようになりました。今年の給食のメニューは「栗ごはん」です。

## 世界食料デー



毎年10月16日は「世界食料デー」と呼ばれています。これは、「世界中のすべての人に食べ物が行きわたるようにしよう」という思いから、国連の「国連食糧農業機関（FAO）」が定めた国際的な記念日です。世界には、栄養不足や飢餓で苦しむ人が多い国もある一方で、食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食べ物）が大きな問題になっている国もあります。私達にも、何かできることはないか、考えるきっかけになると良いですね。



## 食欲の秋を満喫！



「食欲の秋」という言葉を聞いたことはありますか？秋は、さんまやきのこ、さつまいも、栗、梨、ぶどう、新米など、おいしい食べ物が次々と旬を迎える季節です。

10月の献立はそんな秋の味覚をたくさん使用した献立になっています。季節はだんだん涼しく過ごしやすいく秋になってきました。給食でも秋を感じてくださいね。

## 給食試食会

15日：給食試食会 小松菜バターチキンカレー

試食会と言ったら「和食」が多いですが、実施後のアンケートでは、パンや麺のメニューを食べてみたい！とたくさんの回答をいただきます。そこで今年の給食試食会は、お隣江戸川区が発祥と言われる小松菜をたくさん使用した「小松菜バターチキンカレー」と「ナン」にしました！

### 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。