



令和7年 9月30日

七尾市立能登香島中学校

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



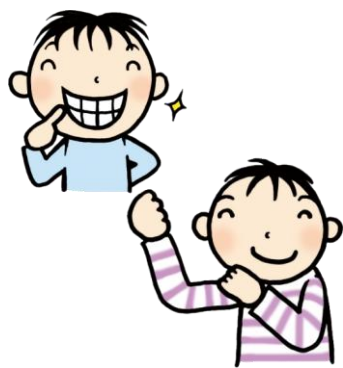
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減る、いわゆる『魚離れ』が進んでいます。給食でも『骨があるから』『においが無理』『見た目がイヤ』といって、魚というと苦手な顔をする子を見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることが理解されていないのではないかと感じています。秋は、さばや戻りがつお、さんまやさけなど、食べやすく、脂ものった旬の魚がたくさん出回ります。『魚』とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも、魚料理を食事に取り入れて、そのおいしさを味わい、もっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

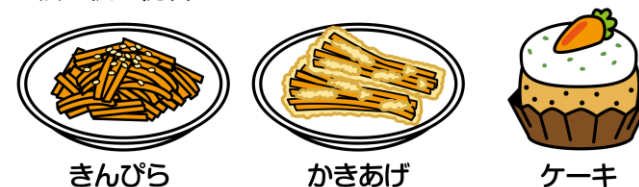
今月の給食 じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご ふくらぎ
さわら めぎす 米粉 大豆 ねぎ 大根
小松菜 チンゲンサイ れんこん
玉ねぎ ジャがいも さつまいも りんご



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は『世界食料デー(World Food Day)』。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに、近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで、世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを『食品ロス』と言いますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で、年間464万トンと推定されています。1人当たりすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか？

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



エスディーズ SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。