



令和7年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…ですね♪

まだまた暑い日が続いていますが、朝・夕は少し涼しくなってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。また「食欲の秋」でもあります！秋は、多くの食べ物が旬をむかえます。実りの秋に感謝しておいしい秋を楽しみましょう。

## 今月の行事食・特別給食

### ●6日（月）十五夜献立

満月に見立てたお月見団子を「みたらし団子」で提供します。

### ●10日（金）目の愛護デー献立

目に良い栄養素を含むブルーベリーやにんじん、ブロッコリーをとりいた献立を提供します。

### ●15日（水）沖縄そばの日（10月17日）

琉球料理の日（第3木曜日）にちなむ献立

10月17日は沖縄そばが「そば」として認められた日です。沖縄そばはそば粉を使用していないことから「そば」とは呼んでいけないと指摘されました。県民に親しまれている沖縄そばを残したいと、話し合いを重ね、正式に「沖縄そばが”そば”として認められた日です。

### ●27（月）カジマヤーお祝い献立（10月9月7日）

旧歴の9月7日は、97歳を迎えたお祝いです。

### ●31日（木）ハロウィン献立

ハロウィンにちなみかぼちゃをつかったスープを提供します。

## お米と日本人の食

お米のひとり当たりの年間消費量は1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに2022（令和4）年度では50.9kgまで減少しています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

## 主食としてのご飯のよさ

どんな料理にも合う！



腹持ちがよい！



糖分ゼロ！



量の調整がしやすい！



## 今月の地場産物

地場産物って？？

→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪



・小松菜

・とうがん

・エリンギ

・パクチヨイ

・にら

・もやし

・えのきだけ

・なす

・きゅうり

・しめじ

・なす

10月は「世界食料デー」月間です～わたしたちにできることはなんだろう？～

10月16日は「世界食料デー」。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6億7300万人（2024年）が飢餓に直面しているそうです。一方、日本では食品ロスが2023（令和5）年度で年間464万トンと推定されています。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無駄にしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



## ご飯の量はどのくらい？

給食のごはんの量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。（※目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。）

小学校	中学校
1・2年生 約140g(米65g)	3・4年生 約160g(米75g)
5・6年生 約180g(米85g)	約200g(米95g)