

# 10月 給食だより

朝も夕方も涼しくて過ごしやすい季節になってきましたね。その一方で日中の暖かさと気温差で体調を崩しやすいです。体調を崩さないよう、今月も「バランスのよい食事」をこころがけましょう。秋は、おいしくて栄養がたっぷりつまった旬の食材をたくさん味わうことのできる季節なので、特にこの旬の食材を積極的に食べましょう。

## 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、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。



## 鮫浜小学校は今年150周年を迎えました

鮫浜小学校お祝いの取り組みとして、9月から6年生が考えてくれた案をもとにした給食のメニューを提供しています。9月は開校記念日の前日にオムライス風とオレンジのカップケーキを提供しました。10月もその一部を取り入れています。献立表をみながら楽しみにしてください。給食のアイデアを出してくれた6年生のみなさんありがとうございました。



令和8年10月  
品川区立 鮫浜小学校  
校長 中村 英代  
栄養士 鈴木 春南



ご存じですか？ 漢字の成り立ち  
給食ってどんな意味なのかな？

給(給) …糸(糸)と合(合) がよりそってできています

「糸」は絹糸がたねてある様子を表したものです。「合」は「口」と「人(「集」の原字)」を合わせて大勢の人が集まる様子を表した漢字だと長らく考えられていました※。この2つを組み合わせると、「1つだけでなく、いろいろなものを集めて足して、十分なものにする」という意味を創り出すこともできそうです。「給食」に、この「給」の字が使われていることで、「いろいろな食品を集め、足りないところを足るようにする」という給食の姿がさらにアピールできそうです。また給食が「主食・主菜・副菜・牛乳」という献立になっていることにも通じますね。



※現在は別説があります。

食(食) …ご飯が盛られた器(器)とそれを食べようとする人の口(口)からできています※

さらに、そもそもの漢字の成り立ちではないそうですが、よく「人を良くする」と書いて「食」

と言われます。食べ物が心と体をつくる基礎となること、そして食事が人との愛情豊かな関わりを育み、人間に備わる善さを引き出すということをうまく言い表していますね。

すてきな人柄は、「食」にあり…



## 秋は旬の食べ物がたくさん

秋はおいしく食べることのできる旬の食べ物がたくさんある季節です。給食でも旬の食材をたくさん入れているので季節をぜひ味わってみましょう。  
季節の使用食材  
りんご・かき・なし・さつまいも・くり・あじ・さけ など