

# ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター  
(ひまわりキッチン)  
令和8年10月号

## 旬の味覚を楽しみながら体調管理を!



朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

## 10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?  
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。  
NO-FOODLOSS PROJECT

## 世界食料デー



今月の  
食育コラム



## Pumpkin

かぼちゃ



日本でよく食べられる緑色のかぼちゃもハロウィンのおばけかぼちゃに使われる観賞用のオレンジ色のかぼちゃも【Pumpkin】と呼ばれます。

ビタミン類が豊富な緑黄色野菜でかぼちゃの品種によっても食感が違います。

★西洋かぼちゃ: ホクホクとしていて甘みが強い

★日本かぼちゃ: 水分多めで甘さ控えめ

給食でかぼちゃがでたらどちらのかぼちゃを使って  
いるか先生に聞いてみましょう。



年間テーマ: 食べ物イングリッシュ  
作成: 大崎市学校栄養士会

# ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。  
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

## おおさきジビエ給食



**9月11日**

ごはん、牛乳  
おおさきジビエのドライカレー  
キラキラサラダ  
ウィンナーとキャベツのスープ  
りんご



9月11日は大崎市産のジビエ肉（イノシシ肉）を使用した特別献立でした。  
食べやすいようにドライカレーにしました。児童・生徒の皆さんもたくさん食べてくれました♪

## お月見献立



**9月25日**

さつまいもごはん、ごましお、牛乳  
とり肉の照り焼き、ごま和え  
なめこ汁  
お月見団子



給食センターでは、年間を通して行事食を提供しています。  
9月25日が十五夜だったので、お月見献立を提供しました。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれ親しまれています。  
これからも色々な行事食を提供していきます。楽しみにしててくださいね♪

お知らせ

## 給食食材の放射能検査結果について



大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。  
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。