

# ぱくぱくだより



10月

令和7年 10月2日  
がつ 京都市立新町小学校  
校長 岸本 直樹  
栄養教諭 東 美里

## ちきゅう しょくじ なん 地球上にやさしい食事って何だろう?

私たちが元気に豊かに暮らしながら、これから地球を守るために、環境に負荷をかけない「地球上にやさしい食事」について考えていきましょう。

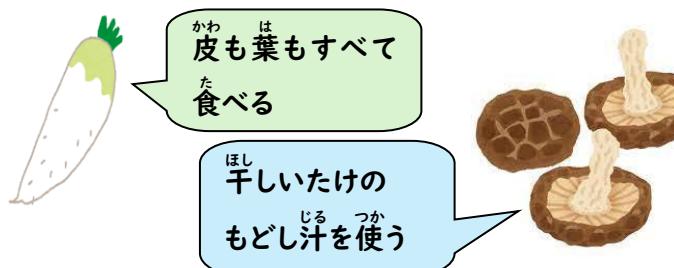
### しゆん しょくざい 旬の食材をつかうもの



しゆん しょくざい し せん ちから そだ  
旬の食材は自然の力で育つので、ビニールハウス等で育てるときの電気やガスが少なくてすみ、  
ちきゅう 地球にやさしいです。



### しょくざい つか 食材をむだなく使う工夫をしたもの



かわ しょくざい む だ つか  
皮などの食材を無駄なく使ったり、  
いつもなら捨ててしまう部分も食べたりすることで食品ロスを減らせます。

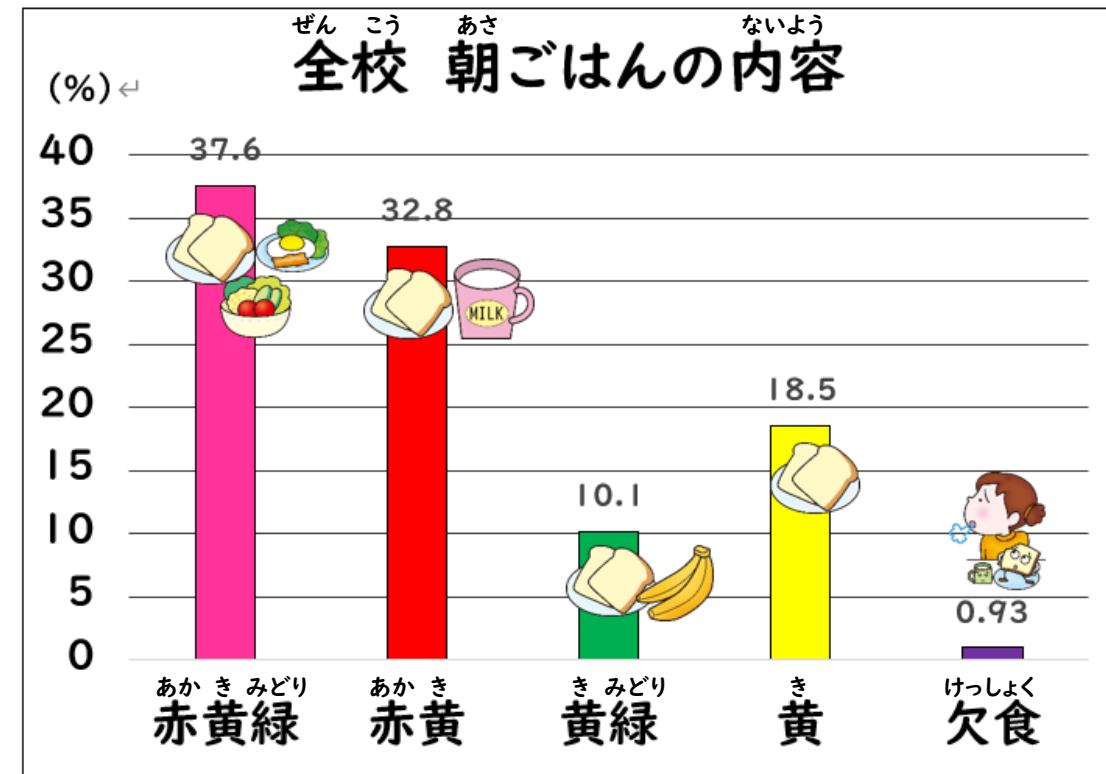
### きょうと ちさん ちしょう 京都でとれたもの(地産地消)



しょくざい はこ きより みじか しんせん  
食材を運ぶ距離が短いので、新鮮でおいしいです。また、燃料が少なくてすみ、排気ガスをおさえられます。

## あさ なに た 朝ごはんに何を食べたかな?

なつやす あ せいかつ しら けっか あさ まいにちた  
夏休み明けの生活リズム調べの結果です。朝ごはんを毎日食べて  
ひと あさ ないよう みどり  
いる人が99%でした。朝ごはんの内容についてのグラフです。緑グ  
ループの食品を、「野菜のみそ汁」「野菜スープ」「バナナ」「トマト」  
ひと おお さんこう  
からとっている人が多かったです。参考にしてみてください。



### あさ た 朝ごはんを食べるとよいこと



あさ 朝ごはんを食べると、脳のエネルギーになり  
べんきょう しゅうちゅう  
勉強に集中できます。



きゅうじつ がっこう ひ おな  
休日にも、学校のある日と同じくらいの時間に  
あさ 朝ごはんを食べることで、リズムが整い、また月  
よう げんき す  
曜からも元気に過ごせます。



# こんだてしょうかい

しん  
京都の三大つけ物「しばづけ」

## しばづけ

きょうと し さ きょうく おおはら う  
京都市左京区の大原で生まれ  
たつけものです。大原でとれた赤  
じそ、京都でとれたなす、塩の3つ  
の食材で作られています。



おおはら  
大原のしそ畑の写真で  
す。きれいな紫色です。



## 行事こんだて「月見」

この季節の満月は「十五夜」と呼ばれます。  
月がとてもきれいに見えます。

今年の十五夜は、10月6日です。  
満月が見られるでしょうか??



## 里いもの煮つけ

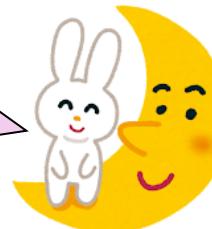
じゅうごや さと  
十五夜は、里いもの収穫時期と重な  
ることから「いも名月」ともよばれます。



10月3日(金)



【クイズ】北海道の十五夜には、ある  
やさいをお供えします。その野菜とは?



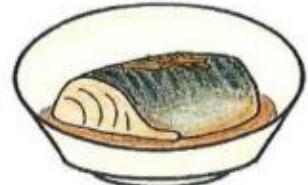
## なごみこんだて

### さばのみそ煮

むかし きょうと した  
さばは、昔から京都で親しまれている魚です。  
さばの旬は、秋です。脂がのっておいしいです。



さばのみそに



むかし ふくい うみ  
昔は、福井の海でとれたさばを  
京都まで歩いて運んでいました。  
さばかいどう よ  
「鯖街道」と呼ばれます。



## 保護者のみなさまへ

秋が深まり、食材が豊かになる季節となりました。10月の  
給食では、えのきやごぼう、れんこんなど、秋の味覚を取り入  
れています。子どもたちは、季節の食材にふれながら、食べる  
楽しさについて学んでいます。

給食時間には、食材の産地や栄養について紹介したり、  
地元の食材を使った献立を提供したりしています。ご家庭でも  
食について話す時間をぜひもっていただけたらと思います。

### 【お知らせ】

○10月17日(火)バタークロワッサンに変更します。