

# ぱくぱくだより



10月

令和7年 10月2日

がっ 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 地球にやさしい食事って何だろう？

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

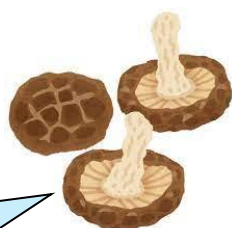


### しゅん しょくざい 旬の食材をつかうもの



しゅん しょくざい し ぜん 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すみ、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。

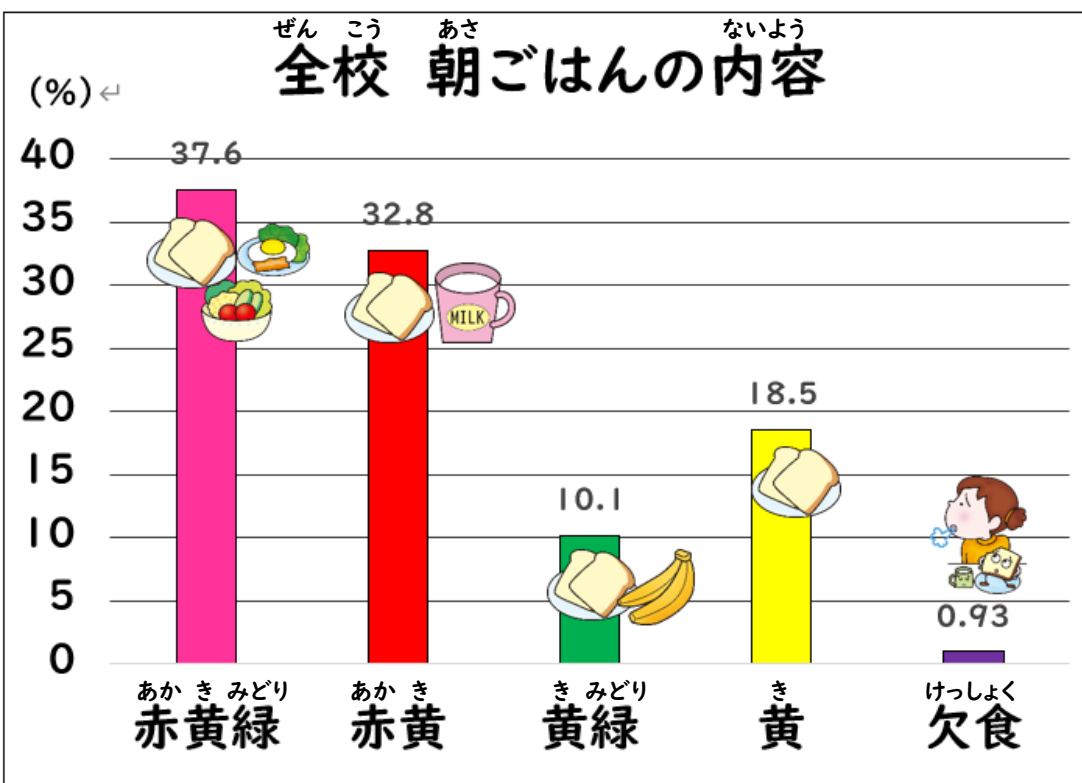
### きょう と ち さん ち しょう 京都でとれたもの（地産地消）



しょくざい はこ きょり 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、燃料が少なくすみ、排気ガスをおさえられます。

## あさ なに た 朝ごはんは何を食べたかな？

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」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 た 朝ごはんを食べると、脳のエネルギーになり勉強に集中できます。

きゅうじつ がっこう ひ おな じかん 休日にも、学校のある日と同じくらいの時間に朝ごはんを食べることで、リズムが整い、また月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」

## なごみ こんだて



### 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。おおはら あか  
じそ、きょう と 京都でとれたなす、しお  
の食材でつくられています。



おおはら ばたけ しゃしん  
大原のしそ畑の写真で  
す。きれいな ぶらさきいろ  
紫色です。

### さばのみそ煮

さばは、むかし きょう と した  
昔から京都で親しまれている さかな  
さばの旬は、しゅん あき 秋です。あぶら  
脂がのっておいしいです。



むかし ふくい うみ  
昔は、福井の海でとれたさばを  
きょう と ある はこ  
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。



## ぎょうじ 行事 こんだて 「つきみ」



がつみっ か きん  
10月3日(金)

この季節の満月は「十五夜」と呼ばれます。  
つき  
月がとてもきれいにみえます。

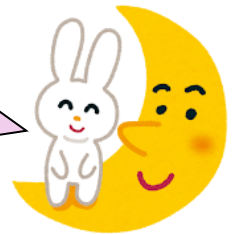
ことし じゅう ご や がつみっ か  
今年の十五夜は、10月6日です。  
まんげつ み  
満月が見られるでしょうか??



さと に  
里いもの煮つけ  
じゅう ご や さと しゅうかく じ き かさ  
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。



【クイズ】ほっかいどう じゅう ご や  
北海道の十五夜には、ある  
やさい そな やさい  
野菜をお供えします。その野菜とは?



## ほごしや 保護者のみなさまへ

あき ふか しょくざい ゆた きせつ がつ  
秋が深まり、食材が豊かになる季節となりました。10月の  
きゅうしょく  
給食では、えのきやごぼう、れんこんなど、あき みかく と い  
秋の味覚を取り入  
れています。こどもたちは、季節の食材にふれながら、食べる  
たの 楽しさについて学んでいます。

きゅうしょく じかん しょくざい さんち えいよう しょうかい  
給食時間には、食材の産地や栄養について紹介したり、  
じもと しょくざい つか こんだて ていきょう かてい  
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  
しょく 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。