



令和7年9月 30 日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

秋晴れのすがすがしい季節になりました。「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節ですね。旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

知ってるかな？ 目黒にゆかりのある食べ物

さんま

落語『目黒のさんま』という有名なお話の中で、鷹狩に来たお殿様が目黒を訪れ、庶民が食べていた「さんま」の塩焼きをとても気に入る、というくだりが出てきます。



さつまいも

江戸時代に「さつま芋」の育て方を研究し、日本中に広めた青木昆陽さんのお墓が目黒区下目黒の目黒不動尊（瀧泉寺）にあります。



たけのこ

昭和のはじめころまで、目黒では、たけのこの栽培が盛んで、太くて、やわらかくて、おいしい目黒の「たけのこ」として江戸で評判でした。



●9月の給食より



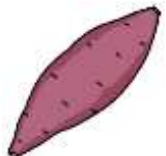
9月9日の給食
健康に長生きすることを願う行事です。この日は行事食に菊を食べるので、給食でも菊の花びらが入った菊花和えを出しました。



9月20日の給食
5年生が自然体験教室でお世話になった「井上農園」産のじゃがいもが給食に登場しました。

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 10月の給食紹介 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

9月16日～27日に昭和女子大学の学生2名が栄養士の実習生として来ました。皆さんのために考えてくれた給食の献立が、14日と31日に登場します。どうぞお楽しみに！

2日 優勝おめでとう！ つなフェス優勝お祝い給食	9月13日(土)にあった綱引き大会「つなフェス」で、不動小学校のチームが優勝しました！お祝いに、ツナを入れたトマトソースを綱に見立てたスパゲッティにかけたツナトマトスパゲッティ、紙吹雪に見立てたワナントッピングが入ったバリバリサラダ、おめでたい赤と白の紅白ゼリーが登場します。 
6日 お月様見えるかな？ 十五夜給食	空に浮かぶ月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。月に見立てたかぼちゃ入りの団子を浮かべたお月見白玉汁が登場します。 
10日 目黒のさんま給食	落語「目黒のさんま」にちなんで給食委員オススメ「さんまのかば焼き丼」が登場します。給食時間中に、「目黒のさんま」の紙芝居を動画で見ます。 
14日 実習生献立① 豆と食物繊維を おいしくとうろく！給食	ポークビーンズには豆とさつまいもを、海藻サラダにはわかめとほうれんそうを使用した食物繊維をたっぷりとり、お腹の調子を整えてくれるメニューです。 
24日 スポフェス前日！ カラダ元気給食	翌日のスポーツフェスティバルを元気に過ごすために体を回復する「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミンC」を含む食べ物をたっぷり入れた献立です。 
28日 目黒の偉人が広めた食べ物 さつまいも給食	目黒にゆかりのある偉人 青木昆陽 が日本中に広めた食べ物「さつまいも」について学びます。給食委員オススメ「さつまいものシチュー」を食べて、給食時間中は青木昆陽について紹介します。 
31日 実習生献立② ハロウィンの ジャック・オ・ランタン給食	ハロウィンらしい彩りいっぱいの行事食で、見た目も味もワクワクしながら、成長に欠かせない栄養素をバランス良く摂取できる献立にしました。 