

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)10月
第一学校給食共同調理場



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むの
よい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。
実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、
いろいろな秋を楽しみましょう。

10月10日 目の愛護デー

タブレットやスマートフォン、パソコンなどの利用時間が増え、「目が疲れ
たな」と感じる人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護
デー」です。目の健康について考え、目について考える1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べもの

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所
で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを
起こします。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に
効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



ビタミン A やアントシアニンを含む食品を食べたらすぐに効く!というものではありません。長期的な「眼病
予防」、「身体全体の回復を含めた目の回復」の効果を期待するものです。目の愛護デーをきっかけに、食事
を見直す機会の一つにしたいものですね。

目の疲れをとる方法

～目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度目を休ませましょう～



秋を楽しむ🐰お月見の行事

十三夜は「十五夜」に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫
期にあたるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。
給食では、13日に栗豆きんとんを提供します。



《今日の給食(山田中)》

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

令和7年8・9月に募集した第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。
募集したテーマは、「旬の食材を使った、ごはんに合うおかず」で、10月は入賞作品の3作品を
給食としてアレンジして提供します。

★8日(木) 秋の食材を使ったオイスター炒め<入賞 楠葉西中>

生徒のアピールポイントは、鮭がメインで野菜もしっかりとれることです。
また、中華風の味付けにするために、オイスターソースを使ったことです。
ご飯に合う味つけて、苦手な人も多いきのこも美味しく食べられそうな作品です。



★26日(月) ご飯が進む! 秋野菜たっぷり筑前煮 <入賞 東香里中>

生徒のアピールポイントは、いつもの筑前煮に、鶏もも肉や厚揚げを多く入れることで、
よりごはんが進みやすい筑前煮にしたことです。
厚揚げを加え、ボリュームをアップし、ごま油を使って香り豊かに
仕上げた作品です。ごはんと一緒にぜひ食べてみてください。



★28日(水) くらわんかごんぼきんぴら <入賞 杉中>

生徒のアピールポイントは、枚方市の郷土料理の「ごんぼ汁」をもとに、きんぴら
ごぼうを考えたことです。また、こんにゃくと油揚げを入れることにより、旨味が出る
だけでなく、食感に変化が生まれ、食べ応えのある一品になることです。
郷土料理「ごんぼ汁」からの発想やネーミングがとてもユニーク作品です。



枚方市(北河内)の郷土料理 ～15日(木)の給食より～

ごんぼ汁 江戸時代、京都と大阪を結ぶ流通経路である淀川を行
き来する三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか!」と言って、食
べものや飲みものを売りに近づいてきました。その船は「くらわんか
船」とよばれ枚方宿の名物になりました。ごんぼ汁は、「ごぼう(ごん
ぼ)」と「うの花(おから)」が入ったすまし汁です。



じゃこ豆 昔は淀川でとれた川えびを使っ
て、大豆といっしょに煮て作りました。昔の人
は、寒い時や食べ物が無い時の保存食とし
て、栄養のある大豆を大切にしました。給食
では川えびの代わりに、
海でとれる桜えびを使います。



くるみ餅 米を作る時に、田んぼの『あぜ』に枝豆を
植えます。それを収穫して、ゆでてそのまま食べます。枚
方では、ゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を加え、緑色の
あんこにしてもちからめて食べていました(からめる
=くるむ)。地方によっては、ずんだもち
とも呼ばれています。

