



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2026年9月18日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

この秋、関東は、まるで梅雨のようなすっきりしない天気の日が続いています。一方で、北海道では、今年はからっとした北海道らしい晴天が続いているそうです。昨年の猛暑で、トウモロコシやジャガイモが不作だったことにより、北海道産のホールコーンやでんぷんが入手困難となっていましたが、今年は豊作のため、復活の兆しが見えます。給食の食材を調達する過程で、地球温暖化による気候変動の影響を肌で感じます。

■6年生 こんだてを工夫して

先日、6年生は、家庭科「こんだてを工夫して」で、栄養教諭とともに、バランスの良い献立づくりのポイントを学び、1食分の献立づくりをしました。

授業の導入では、「とあるスポーツチームの研究^{※1}で、1日3食を栄養バランス良く摂っている群と、朝食のタンパク質を含む各栄養素が不足している群とでは、同じ量のトレーニングをしても、後者は筋肉量が増えなかった」というエピソードを紹介し、バランスよく食べることの重要性を再認識してもらいました。その上で、これまで学習してきた三色食品群や、五大栄養素、一汁三菜などの知識をフル活用して献立を考えました。そして、株式会社明治の「食の栄養バランスチェック」^{※2}を活用し、自分が考えた献立の栄養バランスは整っているかどうかを確認しました。判定の結果、偏りがある場合は、料理の組み合わせや量を見直し、バランスの良い献立に整えていきました。料理を選び直しながら各栄養素の過不足を調整する作業は、ゲーム感覚で取り組むことができ、各栄養素を「適量」の範囲に収めようと、集中して取り組んでいました。

今回使用したツール「食の栄養バランスチェック」は、インターネット上に無償で公開されています。年齢、性別、運動量を設定し、料理を選ぶと、対象者に必要な栄養素の過不足を算出してくれる便利なツールです。日々の食事について、栄養バランスが整っているか簡単に確認することができます。ぜひご家庭でも、活用してみたいはいかがでしょうか。

※1 Evenly Distributed Protein Intake over 3 Meals Augments Resistance Exercise-Induced Muscle Hypertrophy in Healthy Young Men : Jun Yasuda, Toshiki Tomita, Takuma Arimitsu, and Satoshi Fujita
Faculty of Sport and Health Science, Ritsumeikan University, Nojihigashi, Kusatsu, Shiga, Japan, The Journal of Nutrition, 2020

※2 (株)明治 HP : [食の栄養バランスチェック | 明治の食育 | 株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd.](#)

■9月9日 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つ、「重陽の節句」でした。五節句（人日の節句、上巳（桃）の節句、端午の節句、七夕の節句、重陽の節句）の「節」とは、季節のことで、日本の農耕社会における年中行事と結びつき「節句」として親しまれてきました。また季節の変わり目を「節日（せちにち）」と言います。

9月は、菊の花が楽しめる時期なので、「菊の節句」とも言います。また、菊の香りが邪気を払うとも言われています。給食では、菊の花びらを鰹だしの寒天寄せにして提供しました。

調理に使用した食用菊を持って巡回すると、「お墓にお供えする菊の花も食べられる?」、「他の花も食べられるの?」と皆、興味津々でした。食用のため、料理の味付けの邪魔をしないように香りが抑えられ、農薬の基準値が厳しく定められていることなどを説明すると、さらに質問や意見が飛び交いました。

毎年、花びらの独特の味わいに戸惑う児童が多く、食べ残しが多くなりがちですが、味覚の世界を広げるよい機会として捉え、食経験を積んでほしいと願っています。

ちょうよう せつく
9月9日 重陽の節句こんだて

- ① ごはん
- ② もどりかつおと秋なすの揚げ煮あき あ に
- ③ 菊花の寒天寄せきっか かんてん
- ④ もみじふのすまし汁じる
- ⑤ 栗とお豆の蒸しパンくり まめ む
- ⑥ 牛乳ぎゅうにゅう



しゃしん ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

2026年9月9日（水）

■9月25日 十五夜



今年の十五夜は、9月25日（金）です。給食では、かぼちゃを練り込んで満月に見立てたお月見団子を提供します。

もともと、十五夜は旧暦の8月15日とされていましたが、月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と太陽の動きを基準にしている新暦では、1年の始まる日も1年の長さも異なります。

そのため、旧暦と新暦にズレが生じ、実際には、毎年9月中旬～10月上旬の間に十五夜（旧暦8月15日）がきます。今年は、月がまん丸になる満月が見える日は9月27日で、暦上の十五夜（新

暦 9 月 25 日) と満月の日がずれます。十五夜の 1 か月ほど前から、月がどの方角に見えるか、満ち欠けの様子を観察しながら、十五夜の満月を心待ちにするのも楽しいですね。
(「月の満ち欠け」は、4 年生の理科で学びます。)



お月見献立 (2025 年度)