

令和7年度丹波市学校給食献立作成検討委員会 次第

日時 令和7年10月9日(木) 11:30
場所 柏原・氷上学校給食センター

1 開 会

2 自己紹介

3 正副委員長選出

4 あいさつ

5 議 事

- (1) 丹波市の学校給食について
- (2) 学校給食の献立作成について
- (3) 特別対応について

6 学校給食試食

～本日の献立紹介～

ごはん、かぼちゃのみそ汁、鰯のピリカラ、小松菜のおひたし、牛乳

7 閉 会

MEMO

丹波市学校給食献立作成検討委員会委員

任期 自 令和7年4月1日
至 令和8年3月31日

No.	氏 名	選出区分	備 考
1	長 井 博 史	校長の代表	黒井小学校 校長
2	増 田 博	校長の代表	市島中学校 校長
3	藤 原 教 祐	P T Aの代表	柏原地域
4	蘆 田 いづみ	P T Aの代表	青垣地域
5	荻 野 幸 広	P T Aの代表	市島地域
6	前 川 康 幸	給食センター施設長の代表	青垣学校給食センター 施設長
7	松 下 小 春	栄養教諭等	崇広小学校 (柏原・氷上学校給食センター)
8	黒 木 明 信	栄養教諭等	東小学校 (柏原・氷上学校給食センター)
9	藤 井 晃 子	栄養教諭等	青垣小学校 (青垣学校給食センター)
10	奥 山 恵 桃	栄養教諭等	氷上中学校 (柏原・氷上学校給食センター)
11	山 内 真理子	栄養教諭等	市島中学校 (春日学校給食センター)
12	池 田 花 琳	栄養教諭等	春日中学校 (春日学校給食センター)
13	古 寺 千恵子	給食調理員の代表	青垣学校給食センター

○丹波市学校給食献立作成検討委員会設置要綱

平成26年 6 月26日

教育委員会告示第 7 号

改正 平成29年 3 月29日教委告示第 1 号

平成31年 3 月26日教委告示第 4 号

令和 4 年 2 月24日教委告示第 1 号

(設置)

第1条 丹波市立学校給食センター（以下「給食センター」という。）で調理する学校給食の献立を検討し、安全・安心な学校給食の提供に寄与するため、丹波市学校給食献立作成検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 学校給食の献立の作成に関する事項
- (2) 前号に掲げるもののほか、学校給食の献立の作成に関し必要な事項

(組織)

第3条 委員会は、委員18人以内で組織し、次に掲げる者をもって構成する。

- (1) 校長の代表
- (2) PTAの代表
- (3) 給食センター施設長の代表
- (4) 栄養教諭及び学校栄養職員（以下「栄養教諭等」という。）
- (5) 給食調理員の代表
- (6) 前各号に掲げる者のほか教育委員会が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、1年以内とし、当該年度の末日までとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の再任は、妨げないものとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が必要に応じて招集し、委員長が会議の議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、説明又は意見を聴くことができる。

(献立作成部会)

第7条 献立案を作成し、委員会へ提出するため、委員会に献立作成部会（以下「部会」という。）を置く。

- 2 部会は、栄養教諭等で構成する。
- 3 部会に部会長及び副部会長を置き、部会員の互選によって定める。
- 4 部会長に事故があるときは、副部会長がその職務を代理する。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、教育委員会事務局教育部教育総務課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか委員会に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮り、これを定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

附 則 (平成29年3月29日教委告示第1号)

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則 (平成31年3月26日教委告示第4号)

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

附 則 (令和4年2月24日教委告示第1号)

この要綱は、令和4年4月1日から施行する。

1 学校給食について

学校給食は、教育の一環として位置づけられており、単に栄養補給としてだけでなく、食に関する知識を学ぶ役割を持ち、子どもたちがみんなで準備や片づけをしたり、栄養バランスのとれた食事をしたりする中で、望ましい食習慣や社会性を養う時間にもなります。

子どもたちが心身ともに健やかに成長できるよう、学校給食には、学校給食法第2条に7つの目標が定められています。

学校給食 7つの目標 ※学校給食法第2条	①健康の保持増進を図る 成長期にふさわしい栄養をとり、健康に過ごす。 	②望ましい食習慣をつくる 食事の大切さを知り、より良い食べ方を学ぶ。 	③明るい社交性および協同の精神を養う 食事のマナーを守り、みんなで楽しく食べることや協力することを身につける。 
④生命や自然のめぐみへの感謝 自然のめぐみに感謝し、生き物の命を大切にする。 	⑤勤労への感謝 食を通してつながる人たちに感謝する。 	⑥食文化や郷土食への理解 地域に伝わる食文化を大切にする。 	⑦生産・流通・消費への理解 食を通して社会のしくみを学ぶ。 

- (1) 適切な栄養の摂取による**健康の保持増進**を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、**健全な食生活**を営むことができる**判断力**を培い、及び**望ましい食習慣**を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、**明るい社交性及び協同の精神**を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、**生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度**を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、**勤労を重んずる態度**を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた**伝統的な食文化**についての理解を深めること。
- (7) 食料の**生産、流通及び消費**について、正しい理解に導くこと。

2 丹波市の学校給食事業について

丹波市では、丹波市を大きく3つのエリアに分けて、3つの学校給食センターから市内の小学校20校、中学校6校、特別支援学校1校に給食を提供しています。

丹波市の学校給食施設の配置状況と配食校（令和7年4月1日現在）



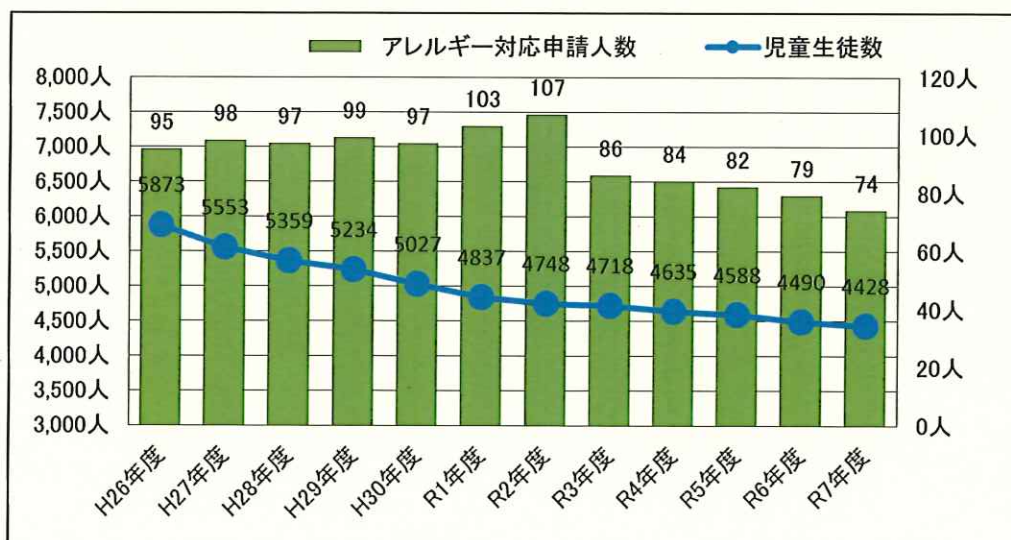
3 学校給食におけるアレルギー対応について

丹波市では、「学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」により、アレルギー対応を実施し、より安全で安心なおいしい学校給食を提供しています。

アレルギー対応食の実施にあたっては、医師の診断書をもとに、保護者との面談を実施し、児童生徒の普段の生活状況や食物アレルギー症状などを十分に把握した上で、その対応を決定しています。

また、対応食については、毎月、学校給食に使用する食品や調味料を記載した詳細な献立表を保護者に配付し、保護者が、児童生徒が食べられない献立や食品を確認したものを担任教諭に提出する手続きを経て、保護者との共通の認識と判断により実施しています。

アレルギー対応申請人数 ※アレルギー対応申請人数のR7はR7.5.1現在の値

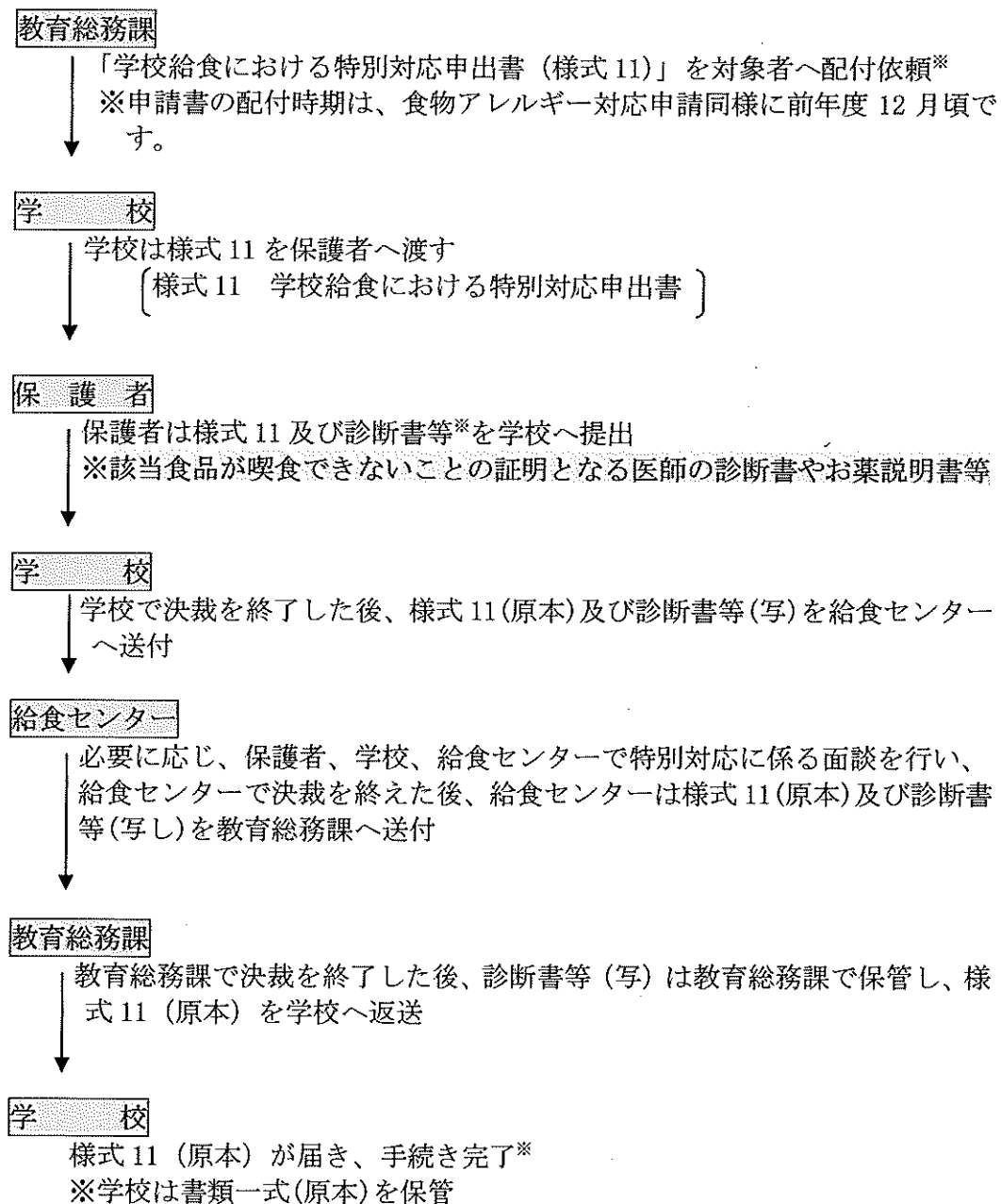


特別対応について

1 丹波市の現状

食物アレルギー以外の疾患（乳糖不耐症等）や服薬の関係により、除去対応が必要な場合は、食物アレルギー対応を準用し、特別対応を行っています。

（1）特別対応申請の流れ



（2）特別対応申請等における留意点

- ・申請は、食物アレルギー対応同様に毎年度とし、継続して対応が必要な場合は、保護者は様式 11 及び診断書等を提出し、申請すること。
- ・特別対応に中止（変更）が生じる場合は、保護者は「特別対応における中止（変更）届（様式 10-1）」を学校に提出すること。

2 協議の背景

給食の牛乳提供停止について、医師の診断書なしに対応できるよう制度の柔軟な運用についての要望があった。

現行では、牛乳を含む「完全給食」の提供を原則としており、原則として医師の診断書等の第三者的根拠を必要としている。

栄養教諭等定例研究会

月	行事食	ねらい(テーマ)	旬の農作物	旬の果物	旬の魚	季節の料理等	献立例 (太字の料理)
4月	上旬 中旬 下旬	お花見・入学進級お祝い 新学期を迎え、学級づくりや給食の約束への理解を深める時期であることに配慮する。入学進級お祝い献立には、丹波大納言小豆を使った赤飯(小豆ご飯)を取り入れ、丹波市の豊かな特産物に関心を促す。また、桜の美しい季節を楽しむため、お花見の食文化を伝える。	筍 グリーンアスパラガス キャベツ ほうれん草	セミノー	さわら ちりめん	赤飯 若竹汁 お花見団子 春野菜カレー	【入学進級お祝い】 
5月	上旬 中旬 下旬	端午の節句 GW後、本格的な学校生活がスタートする中、端午の節句に合わせて食文化を伝承する。新茶・新玉ねぎ・春キャベツ等旬の食材を活用する。また、旬の美えんどうを取り入れたえんどうご飯を取り入れて、給食を通して季節の移り変わりを伝える。児童生徒がえんどうのさやむきを経験する機会を作るなど、体験活動を取り入れた食育を推進する。	筍 グリーンアスパラガス スナップえんどう キヤベツ 新玉ねぎ 新じゃが 美えんどう 新茶 にんにく	夏みかん	さわら かつお あじ	えんどうご飯 節ご飯 柏餅 筍のおかめ煮 アスパラサラダ かつおの味噌がらめ 新茶のかき揚げ	【旬の味・えんどう】 
6月	上旬 中旬 下旬	歯と口の健康週間 歯と口の健康週間に合わせて、口腔衛生を考えたカムカム献立やこつこつ献立を取り入れ、よくかんで食べることの大切さを伝える。また、梅雨を迎え、湿度・湿度が高い時期となるので、食品衛生に配慮した献立を作成する。6月後半には、夏野菜を取り入れ、熱中症予防に繋げる。	グリーンアスパラガス 新玉ねぎ 新じゃが 美えんどう さやいんげん なす きゅうり ピーマン ミニトマト 冬瓜 ゴーヤ にんにく	河内晩柑 梅 パイナップル	あじ あなご	えんどうご飯 めさし 夏野菜カレー 沖縄料理 (じゅうじい・もずくのかきあげ・パイナップル)	【沖縄の味】 
7月	上旬 中旬 下旬	半夏生・七夕 夏本番をむかえ、夏野菜を多く取り入れ、野菜からも水分補給ができるような献立とする。半夏生に合わせて、作物の根つきが良くなるように、たこを使った料理(たこめし等)を取り入れ食文化の伝承に配慮する。また、七夕の行事食を取り入れて、伝統行事を伝える。	さやいんげん きゅうり なす ピーマン ミニトマト 冬瓜 ゴーヤ オクラ かぼちゃ スイートコーン	すいか パイナップル	あじ たこ あなご	たこ飯 冬瓜汁 夏野菜カレー ばち汁 七夕ゼリー じゃこピーマン ゆでとうもろこし	【七夕】 
9月	上旬 中旬 下旬	2学期が始まり、残暑が厳しい中、体育祭等の練習が続き、食欲が低下しがちであることを考慮し、食欲が高まる献立を取り入れる。なす・かぼちゃ・ピーマン等夏野菜を活用する。	なす ピーマン 冬瓜 かぼちゃ	なし ぶどう	たこ さんま あなご	夏野菜カレー 冬瓜汁 じゃこピーマン なすのミートグラタン かぼちゃサラダ 秋刀魚の塩焼き (甘辛煮)	【旬の味・なす】 
10月	上旬 中旬 下旬	ひょうご食育月間十五夜 実りの秋を迎え、学校でのさつまいもの収穫体験に合わせて、さつまいも等旬の食材を積極的に取り入れる。また、丹波栗・丹波の黒大豆の枝豆を取り入れて、丹波の豊かな食材を子どもたちに伝える。新米が出回る時期でもあり、ご飯を中心とした和食の良さを伝える献立を取り入れる。	黒豆の枝豆 栗 さつまいも 里芋 ほうれん草 小松菜 チンゲン菜	柿 りんご	さんま さけ さば	お月見団子汁 お月見ゼリー 栗ご飯 秋野菜カレー さつまいもシチュー さけの楠焼 さといもの五目煮 黒豆の枝豆 大学芋	【旬の味・栗】 
11月	上旬 中旬 下旬	いい苗の日 気温の変化で体調をくずしやすくなる時期のため、抵抗力を高めることに配慮する。また、地場野菜も多く出回り、勤労感謝の日でもあることから、より積極的に旬の食材を取り入れ、食への感謝の気持ちを育む。いい苗の日に合わせて、噛むことの大切さを伝えるために、かみごたえのある食材を多く取り入れる。11月24日の「和食の日」には、ご飯を中心とした和食を提供して、和食の良さを見直す機会とする。	新米 紫黒米 あざみ菜 大根 さつまいも 里芋 かぶ れんこん 白菜 水菜 柚子 ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 丹波大納言小豆	りんご みかん	さんま ほっけ	ぜんざい さつまいもご飯 秋野菜カレー さといもの五目煮 いものこ汁 白菜煮 秋刀魚の塩焼き(蒲焼) 大根の煮物 柚子大根	【丹波の味・小豆】 
12月	上旬 中旬 下旬	おとごの一日 かぜ予防のためにも、旬の冬野菜を積極的に取り入れる。おとごの一日や冬至のような伝統の行事食を伝える。クリスマスには、世界の食文化を伝えるとともに、子どもたちの楽しみとなる献立を考える。	里芋 白ねぎ 大根 白菜 水菜 ほうれん草 かぶ れんこん 柚子 ブロッコリー カリフラワー 丹波大納言小豆	りんご みかん	たら ほっけ	小豆ご飯 白菜のクリーム煮 冬野菜カレー ゆず大根 かす汁 ほうとうどん 鶏肉のから揚げ クリスマスケーキ	【クリスマス】 
1月	上旬 中旬 下旬	お正月・鏡開き 防災とボランティアの日 全国学校給食週間 新年の行事食を取り入れ、それらの由来を伝える。また、阪神・淡路大震災の記憶を風化させないため、防災献立を取り入れ、防災意識を高めるようにする。1月24日～30日の給食週間には、兵庫の味めぐり・丹波の味めぐりをテーマに、兵庫県・丹波市の豊かな食材を活用した献立を取り入れ、郷土愛を育成する。	白ねぎ 黒大豆 大根 白菜 水菜 ほうれん草 かぶ にんじん れんこん 柚子 ブロッコリー カリフラワー 丹波大納言小豆	ぼんかん	あまご ぶり はたはた	お雑煮 田作り 紅白なます あざみ菜ご飯 ぶりの照り焼き 黒豆ご飯 ばたん汁 もみじカレー	【お正月】 
2月	上旬 中旬 下旬	節分・受験応援 バレンタイン 節分には、大豆や大豆製品の使用をすすめるとともに、日本の和食の良さを見直す献立を取り入れる。また、受験に臨む中学生への応援献立を実施する。残り少なくなった中学校生活の中で給食や食生活を振り返り、食の大切さを伝える。	大根 白菜 ほうれん草 小松菜 かぶ れんこん ブロッコリー カリフラワー 丹波大納言小豆	いよかん でこぼん さんかん	いわし わかさぎ	節分ご飯 いわしの蒲焼 黒豆のいどり ココア揚げパン かつカレー	【節分】 
3月	上旬 中旬 下旬	ひなまつり 卒業お祝い ひなまつりに合わせて食文化を伝承する。卒業お祝い献立を中心に一年間のまとめとなるように献立を考える。給食の人気メニューと大人になっても(卒業しても)食べてほしい和食献立の両方を取り入れ、卒業を迎える児童・生徒の食に対する興味・関心を高める。	キャベツ 菜の花 ほうれん草 山菜	いちご 清見レモン	さわら	赤飯 卒業お祝いデザート ちらし寿司 ひし餅 ひなあられ 山菜ご飯	【卒業お祝い】 

丹波市の学校給食

1 学校給食の栄養

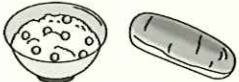
文部科学省が作成した「学校給食摂取基準」をもとに、1日に必要な栄養の約3分の1をとることを目標としています。

そのうち、不足しがちな「カルシウム」については、1日に必要な量の半分、とり過ぎの傾向にある「ナトリウム(食塩相当量)」については、1日の目標量の約3分の1未満を目指しています。(厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」2020年版に基づいています。)

主食(ごはん)

丹波市産のコシヒカリを各給食センターで炊飯しています。週に1回程度、変わりごはん(わかめごはん、ピラフ、たけのこごはん等)を実施しています。

コッペパン等のパン類も月1回程度提供しています。パン類は、小学校・中学校で大きさが異なります。





牛乳

毎日、普通牛乳1本(ひかみ牛乳・200ml)をつけています。

副食(おかず)

子どもたちの食経験を広げ、味覚の発達に役立つよう、多様な食材を使用しています。

地元の農産物や旬の食材も積極的に取り入れ、季節感のある献立づくりを心がけています。

2 丹波市の学校給食献立内容

季節の食材や地元でとれた食材を使用した「旬の味献立」や伝統的な食文化を取り入れた献立など、特色ある献立を実施し、多様な食材を組み合わせることで内容の充実を図っています。

 旬の味献立 季節の食材を取り入れた献立 (たけのこ・スイートコーン・実えんどう等)	 たけのこごはん	 兵庫(丹波)の味献立 兵庫県や丹波市の特産物を味わう献立 (黒大豆・栗・丹波大納言小豆・はたはた等)	 ぜんざい	
 カムカム献立 かむことを意識して食べる献立 (小魚・根菜等)	 茎わかめのきんぴら	 行事食 伝統的な行事や食文化を知る献立 (端午の節句・お正月・節分・桃の節句等)	 田作り・お雑煮	
 こつこつ献立 骨や歯を丈夫にする献立 (乳製品・小魚・海そう類等)	 めざし	 世界の味献立 異文化を知る献立 (ナン・ピビンバ・ボルシチ等)	 チュウモツパ・ヤンニョムチキン	
 まめまめ献立 大豆・大豆製品を取り入れた献立 (大豆・黒大豆・豆腐等)	 五目豆	 お誕生日献立 リクエストの多い料理を取り入れた献立 (カレー・からあげ・ピラフ等)	 キムチごはん	
食育の日献立 国は6月、兵庫県は10月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。丹波市の学校給食ではこれに合わせて、毎月19日やその前後に「ごはんを中心とした和食の献立」を取り入れて、和食の良さを伝えています。				 さば・うのはな・みそ汁

3 地元農産物等の活用

丹波市の豊かな自然のめぐみや食文化を知り、地域への愛着や感謝の心につなげるため、丹波市の農産物を積極的に使用しています。

昨年度は、全体の2割程度、市内産の農作物を使用しました。

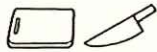
丹波市の特産物である、黒豆の枝豆・黒大豆・栗・丹波大納言小豆も給食に使用しています。

また、みそ・酒かす・ヨーグルトなど、市内で生産・加工された食材も学校給食に取り入れています。



4 学校給食センターの衛生管理

給食センターでは、安全で安心できる学校給食を届けるために以下のような衛生管理を日々行っています。

手洗いの徹底	エプロン・器具の使い分け	温度の確認	出来上がり時間の調整
「食中毒予防は、手洗いに始まり手洗いに終わる」といわれるくらい手洗いは大切です。1日に何十回も手洗いをし、アルコール消毒をしています。 	下処理・調理・配缶など、作業内容によって、何種類ものエプロン・器具を使い分け、衛生面に気をつけています。 	できあがった料理はすべて中心温度をはかり、記録をとって、安全を確認しています。 	食中毒菌は、時間とともに増えるので、作ってから食べるまでの時間をなるべく短くしています。 

参考資料) 学校給食摂取基準

栄養素	小学校(中学年)	中学校
エネルギー (kcal)	650	830
たんぱく質 (g)	摂取エネルギー全体の13~20%	
脂質 (%)	摂取エネルギー全体の20~30%	
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	350	450
鉄 (mg)	3	4.5
ビタミンA (mg)	200	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.6
ビタミンC (mg)	25	35
食物繊維 (g)	4.5以上	7以上

〇〇〇10月9日(木)〇〇〇

献立作成検討委員会

本日の献立 「ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鰯のピリカラ 小松菜のおひたし」



料理・食品名	一人分 (g)
■ ごはん	
こめ	80
■ 牛乳	
普通牛乳200ml	1本
■ かぼちゃのみそ汁	
西洋かぼちゃ	20
木綿豆腐	22
油揚げ	5
たまねぎ	30
青ねぎ	5
大路みそ	7.8
煮干だしパック	2.3
水	120
■ 鰯のピリカラ	
いわし開き40g	1枚
でん粉	3
揚げ油	4
土しょうが	0.3
三温糖	2.2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	1.5
トウバンジャン	0.1
でん粉	0.3
水	4.5
■ 小松菜のおひたし	
小松菜	13
もやし	32
にんじん	3
かつお削りぶし	1
上白糖	0.7
うすくちしょうゆ	1.8

★ 主食

〇米飯：週5回（月～金曜日）実施。丹波市産のコシヒカリを炊飯しています。

私たちの食生活は、お米を中心に、魚・肉・卵・野菜など、バラエティー豊かな組み合わせになっており、栄養バランスも理想的であるといわれます。これは「日本型食生活」と呼ばれ、学校給食でも子どもたちに和食の良さを伝えていきたいと考えております。

★ 牛乳

普通牛乳 200ml（丹波乳業株式会社：ひかみ牛乳）
毎朝、各学校に直送されて、保冷庫（10℃以下）で衛生的に保管しています。

★ おかず

- ・子どもたちの食体験を広げ、味覚形成を図るために多様な食品を使用しています。
- ・子どもたちの苦手な食品も工夫して調理しています。
- ・食物アレルギー対応がある児童・生徒に配慮した食品や調理法の検討をすすめています。
- ・旬の食材や地元でとれた食材、伝統的な食文化を取り入れた献立等、内容の充実を図っています。

本日の献立のねらい

野菜・大豆製品等を入れたみそ汁。味付けには、市内産のコシヒカリ、大豆から作られたみそを使っています。汁物はだしをしっかりとって、具沢山に仕上げることで、減塩に努めています。

今日の主菜はDHA・EPAの豊富ないわしです。油で揚げること、小骨まで食べやすく、ピリカラのタレが食欲をそそります。

和え物は、鉄分の豊富な小松菜ともやし、にんじんを混ぜ合わせて作っています。かつお節の風味で食べやすくなっています。

小学校3・4年生 1食あたり
エネルギー 663kcal
たんぱく質 27.6g

本日の地場野菜



かぼちゃ



しょうが



	献立名・盛り付け方	給食ひとくちメモ
10月6日(月)	ソースかつ丼 牛乳 オニオンスープ キャベツのごま和え	ソースかつ丼 ソースかつ丼は、福井県で生まれた料理です。福井県で「かつ丼」といえば、「ソースかつ丼」を指すほど人気があります。今から約100年前に洋食屋のクックさんが、ドイツで学んできたソースをもとに考えたのが、ソースかつ丼の始まりです。その後県内で広まり、スーパーの総菜売り場や、多くの飲食店で出されています。今日は、角切りの豚肉を揚げてソースにからめています。ごはんのにせてソースかつ丼にして食べましょう。
10月7日(火)	ごはん 牛乳 飛鳥汁 メバルの柚庵焼き ごんにやくの土佐煮	ごんにやくの土佐煮 土佐煮は高知県の郷土料理で、「土佐」とは、高知県の昔の呼び名です。高知県では昔からかつおがよくとれ、かつお節作りが盛んでした。かつお節は、どの地方でも煮物のだしとして使われますが、土佐煮は、かつお節を具材の一部として使うという特徴があります。今日は、ごんにやくとれんこん、ちくわを甘辛く煮てかつお節を混ぜ込みました。かつお節のうま味をよく味わってみてください。
10月8日(水)	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のスタミナ焼き 甘酢ポテトサラダ	後片付けで感謝の気持ちを伝えよう みなさんは、食べ終わった後、食器やトレイを見えていますか？ご飯粒がついたままの食器、食べ物がこぼれてしまったトレイ...そのまま片づけるとどうなるでしょうか？実は、食事への感謝の気持ちは、後片付けでも表すことができます。後片付けをきちんとし、きれいに返すことで、感謝の気持ちが伝わります。食べ残しを食器につけたままだったり、バラバラにお皿を重ねたりしては伝わりません。また、食器をかごに投げ入れている人も見かけます。食べることはもちろん、後片付けまでしっかりして、感謝の気持ちを伝えましょう。
10月9日(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鰯のピリカラ 小松菜のおひたし	食べ物を無駄にしていますか？ 10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間に464万トンの食品ロスが発生しています。これを一人あたりになおすと、毎日おにぎり1個のご飯を捨てているのと同じくらいの量になります。また捨てられる食品を処理することによる、自然環境への影響もあります。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識する事が大切です。
10月10日(金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 焼きウインナー ひじきサラダ ブルーベリージャム	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横に倒すと目とまゆの形に見えることから制定されました。目を守るための栄養素には、ビタミンAがあります。ビタミンAは、レバーやにんじんやトマトなど色の濃い野菜等に多く含まれていて、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。また、ブルーベリーには、「アントシアニン」という色素が含まれていて目の疲れをとる働きがあるといわれています。時には目を休ませ、目に良い食べ物を食べましょう。