令和８年10月31日
鷹南学園三鷹市立中原小学校

11月給食だより

実りの秋を感じた10月が過ぎ、朝晩の冷え込みが増して冬の気配を感じる季節となりました。
これからは気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。風邪などを予防するためにも、十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
また、秋の味覚が美味しい季節でもあります。さつまいもやきのこなど旬の食材を味わいながら、元気に過ごしましょう。

三鷹市内の畑の見学に行き農家さんのお話をうかがいました。

牟礼　石井さん

ブロッコリーを育てている農家さんです。
9月の長雨の影響で、成長が少し遅れてしまったようです。
ブロッコリーは90～120日かけて育ち、１株１株の生育状況を確認しながら、包丁で切り取って収穫するとのことでした。

北野　冨澤さん

小松菜を育てているハウスを見学させていただきました。
虫が付かないように様々な工夫をされていました。
また、小松菜の成長のために、気温の変化によってハウスの換気方法を変えるというお話でした。

中原　清水さん

養蜂ではちみつを生産している様子を教えていただきました。
春のはちみつは、色が薄く糖度が高くなり、秋の時期はあめ色になるが、糖度は春と比べて低くなるとのお話でした。



農家さんからのメッセージ
子どもたちが食べやすいように、えぐみの少ない品種を選んでいます。三鷹の子どもたちにたくさん食べてもらえるように、頑張っています。
ぜひ、食べてください。

福島県矢吹町と茨城県利根町のお米が給食に登場します

茨城県利根町

茨城県利根町は、日本最大の河川である利根川に面していて、水と緑に囲まれた自然豊かな町です。令和７年５月に三鷹市と包括連携協定を締結しました。
27日の給食では利根町産特別栽培米コシヒカリの新米を使用します。

福島県矢吹町

三鷹市と姉妹町である福島県矢吹町は、福島県の南にあり、「東北の玄関」に位置しています。姉妹町として50年以上に渡って交流を深めています。
19日の給食では矢吹町産特別栽培米コシヒカリの新米を使用します。

特別栽培米とは、通常のお米に比べて使う農薬や化学肥料を少なくし、より安全に作られたお米です。

農家さんが大切に手をかけて育てたお米や野菜を給食で使用します。ぜひ味わってください。