

10月給食たより

令和5年 10月5日(木)
東久留米市立神宝・第六小学校
栄養士 所 真理
第 6 号

食べ物を大切にしよう

みなさんは、給食や家の食事を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったりと、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、ひとりが残す量が一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。

毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約523万トン※もの食品ロスが発生しています。また、その半分近く(約244万トン)は家庭から出ています。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※環境省「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和3年度)」



10月
食品ロス削減月間

◆どうして食品ロスが問題なの？

日本の食料自給率は低く、多くの食料をむだにしています。それにも関わらず、大量の食料が捨てられています。すると、食料そのものがむだになるだけではなく、食料を作ったり運んだりするために使ったエネルギーや、ごみを処分するためにも余分なエネルギーもむだに消費していることになります。



食品ロスを減らすコツ

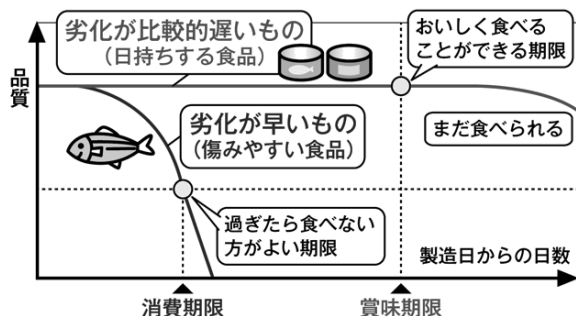
家にある食材・食品
をチェックし、使い
切れる分だけ買う。



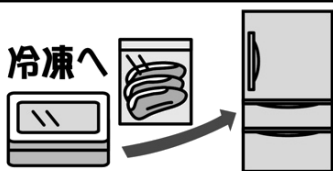
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍
するなど、保存方
法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、
何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



在庫一掃の日を
決め、残った食材・
食品を食べ切る。



10 / 8

骨と関節の日



ホネの「ホ」が「十」と「八」に分けられることから、骨の健康について考える日です。

しょうぶな骨を作るのに欠かせないのがカルシウムです。カルシウムを、成長期のうちにどれだけ体にたくわえられたかが将来の健康にも影響します。

8日は日曜日なので、6日の給食にカルシウムの多い乳製品や小魚、大豆製品、こまつなを使ったメニューを出します。



10 / 10

目の愛護デー



目の健康について考える日です。タブレットやスマートフォン、ゲーム機などの使い方を振り返り、目を労わる一日にしていかがでしょうか。

目に良い食べ物として根強いイメージのあるブルーベリーは、それだけが特別に目に良いわけではありません。ですが、国産のブルーベリーが給食で使いやすい時期なことから、目の健康について考えるきっかけになることから、当日の給食では、ブルーベリージャムを手作りします。



10 / 27

十三夜



十五夜に次いで美しい月が見られると言われる日です。そのため、十五夜と十三夜、どちらもお月見をするのが良いとされてきました。

十五夜の別名「芋名月」に対して、十三夜は「栗名月」「豆名月」ともよばれます。それにちなんで、当日の給食では、栗をもち米と炊いた栗おこわを作ります。



10 / 31

ハロウィン



古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。当日の給食では、かぼちゃを使ったデザートを作ります。



給食レシピ

焼き鳥丼の具

*先月に特に人気だったメニューのレシピをご紹介します！

<材料> (4人分)

- ・鶏もも(角切り)…1枚
- ・しょうゆ(下味)…小さじ1
- ・酒(下味)…小さじ1
- ・長ねぎ(2cm幅)…150g
- ・糸こんにゃく(ザク切り)…50g
- ・だし汁…150ml
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・三温糖…大さじ1と1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・片栗粉…大さじ1
- ・水(片栗粉用)…大さじ2

<作り方>

- ①鶏肉はしょうゆと酒で下味をつける。
- ②鶏肉と長ねぎは、それぞれ油(分量外)をひいた鍋でしっかりと焼き目を付けて一度取り出す。
- ③糸こんにゃくは下ゆでしてアクを抜く。
- ④だし汁と調味料で②、③を煮る。鶏肉に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

*ねぎはこんがり焼くととろりと甘くなります。給食では鶏肉と長ねぎをオープンで焼きましたが、ご家庭でやりやすい方法で焼き目をつけてください。ごはんのにのせて、お好みできざみのりをのせてどうぞ。

