



令和7年9月吉日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一

給食だより

秋は、暑さも和らぎ食欲も増してきます。そして、実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など、過ごしやすく、おいしいものがたくさんある季節です。秋の味覚を味わいながら、しっかり食べて、これからくる冬の寒さや風邪に負けない体をつくりましょう。

10月は「世界食料デー月間」です！

「世界食料デー」は、国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人一人が協力しあい、世界に広がる飢餓や栄養不良、貧困などを、解決することを目的としています。

世界では生産された食べ物の**3分の1**が廃棄されています。一方、地球上では**10人に1人、最大8億1,100万人が餓えに苦しんでいます**。日本も「食品ロス」大国のひとつです。国連WFPが支援する**1.4倍もの食品**が廃棄されているのです。日本では10月を「世界食料デー月間」としています。この機会に皆さんも食品ロスについて行動してみませんか？



今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なところから始めてみましょう。



残さず食べる。



必要な量を買う。



期限表示を意識する。



過剰廃棄をしない。

食品ロスを減らすために

賞味期限と消費期限のちがいは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限と消費期限の違いを知っていますか？賞味期限は、おいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

表示されている期限の意味を正しく理解することで、食品ロスを防ぐことができます！

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



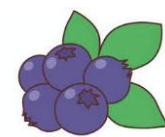
消費期限

©少年写真新聞社2024

目の健康を考えよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。目は一生使う大切なものです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、目の病気になったりすることもあります。元気で健康な目を保つためには、目の健康に良い食べ物を食べたり、目を休めたりすることが大切です。

＜目の健康によい食べ物＞



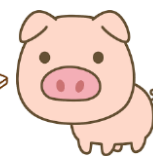
ブルーベリー



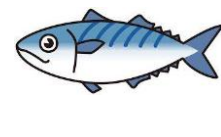
ぶどう



なっとう



ぶたにく



青魚



色のこい野菜

給食レシピ ＜秋のシチュー＞

○材料（5人分）

- ・とりがらスープ…500ml
- ・油…3g
- ・にんじん…40g
- ・たまねぎ…125g
- ・とりもも肉…100g
- ・さつまいも…200g
- ・しめじ…30g
- ・上新粉…20g
- ・ロリエ…少々
- ・豆乳…100ml
- ・こまつな…50g
- ・塩、こしょう…少々

○作り方

- ① にんじん・さつまいもはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、しめじは小房に分ける。こまつなは、3cm幅に切る。
- ② とりもも肉は、2cm角ぐらいに切る。
- ③ ②油でにんじん、たまねぎ、とりもも肉をいためる。
- ④ ③肉の色が変わったら、とりがらスープ・さつまいも・ロリエを入れて煮る。
- ⑤ さつまいもがやわらかくなってきたら、しめじを入れる。
- ⑥ 上新粉と豆乳を合わせておく。
- ⑦ ⑤・こまつなを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 塩・こしょうで味をつけて仕上げる。