

食育・給食だより 10月号



令和6年10月30日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
栄養士 広瀬 智子

◇食品ロス削減月間

～「この量を食べることができるかな?」「手前から買う!」で食品ロスを減らそう～

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、「本来食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食品」のことを言います。日本の食品ロスの量は、年間約472万トンで、1人当たり年間約38kgにもなります(令和4年度推計値)。これは、1人あたり茶碗1杯分のご飯を毎日捨てているのと同じことです。食品ロス削減のためには、「準備や片付けを協力して行い、食事の時間を十分にとる」「食べきれぬ量を盛り付ける」など、ご家庭・給食ともに共通して大切なことです。



また、食品を買うときから食品ロス削減のためにできることがあります。棚の奥にある期限の長いものから買うと、期限が短いものが残り、それが食品ロスとして廃棄されてしまいます。「食品は手前から取ること」を心がけてみてください。

◇読書月間～給食で本に出てくる料理を味わおう～

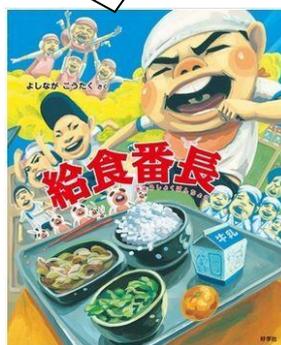
10月は、学校図書館にある本の中に登場する食べ物や料理を給食に取り入れています。学校図書館前には、給食で紹介する本がずらりと展示されています。給食を通して、「この本を読んでみたい!」と、普段は手に取らない本に興味をもつ児童が増えたらいいと思います。

また、本の魅力的な物語、素敵な絵などから、苦手な食べ物を食べてみようという意欲がわいてくることもあるのではないのでしょうか。今後も、学校の教育活動と関連した給食を積極的に取り入れていきたいと思っています。

2日「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より
シェパーズパイ



4日「給食番長」より
ひじきのサラダ



9日「せかいでいちばん大きなおも」より
スイートポテトトースト



3日「いやいやえん」より
おこわ



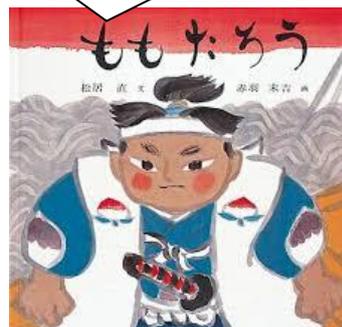
8日「がまくんとかえるくん
ふたりはいっしょ」より クッキー



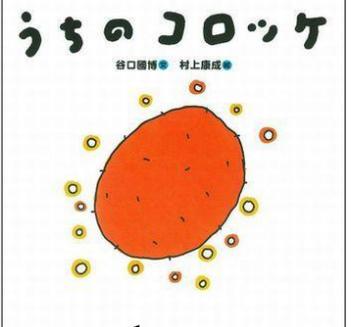
11日「男子☆弁当部」より
ビビンバ



24日「ももたろう」より
きびだんご



24日「うどんのうーやん」より
きつねうどん



30日「うちのコロッケ」より
コロッケ

◇10月の給食のレシピを紹介します♪

読書月間にちなんで出した給食は、知っている物語に登場する料理とあってか、興味をもってくれる児童が多かったです。その中でも、「おいしい!」「レシピ教えてください!」という声が多かった料理のレシピをご紹介します。

◆きつねうどん

<材料(1人分)>

だし汁	110.0g
豚肉(小間切れ)	15.0g
↑下味 酒 0.5gを漬けておく	
にんじん(いちょう)	15.0g
たまねぎ(薄切り)	20.0g
干しいたけ(せん切り)	0.5g
油揚げ(三角)	15.0g
塩	0.5g
しょうゆ	6.5g
砂糖	3.0g
みりん	2.0g
ねぎ(ななめ薄切り)	10.0g
わかめ(1口大)	2.0g
うどん	130.0g

<作り方>

- ① 鍋にだし汁を入れて煮立て、豚肉～油揚げを順番に入れて煮る。
- ② 食材に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
- ③ 最後に、ねぎ、わかめを加える。
- ④ うどんは、表示時間通りにゆでる。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかけて出来上がり。



～10月24日の献立～
きつねうどん 牛乳
糸寒天とキャベツのサラダ
桃太郎のきびだんご

◆ひじきのサラダ

<材料(1人分)>

干ひじき(水で戻す)	0.8g
にんじん(いちょう)	5.0g
きゅうり(小口)	10.0g
キャベツ(短冊)	18.0g
ツナ(水煮)	15.0g
酢	2.2g
砂糖	1.0g
しょうゆ	2.2g
粉辛子(少量の湯で溶く)	少々
サラダ油	2.0g

<作り方>

- ① ひじき～キャベツはさつと茹で、ザルにあげて粗熱をとり、よく水気を切る。
- ② ツナは汁気を切っておく。
- ③ 酢～サラダ油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①②③を和えて出来上がり。



～10月4日の献立～
焼き肉丼 牛乳
ひじきのサラダ
わかめスープ

◆がまくんのクッキー

<材料(10枚分)>

小麦粉	165g
砂糖	30g
はちみつ	40g
バター	65g

<作り方>

- ① 小麦粉はふるう。
- ② ①に砂糖、はちみつ、溶かしバターを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ひとまとめにし、約10cm長さの棒状にする。
- ④ 冷蔵庫で30分～1時間寝かしたら、1cm厚さに切る。
- ⑤ クッキングシートをしいた鉄板に④を並べ、170℃に予熱したオーブンで色づくまで約15分焼く。
※焼き時間は様子を見ながら調節してください。



～10月8日の献立～
ジャンバラヤ 牛乳
洋風卵スープ がまくんのクッキー

