◎家の人と一緒に読みましょう

食育・給食だより　10月号



令和８年10月９日
大田区立梅田小学校
校 長　中村 一裕
栄養士　広瀬 智子

◇食品ロス削減月間

～「この量を食べき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461万トンで、1人当たり年間約37kgにもなります（令和6年度推計値）。これは、1人あたり茶碗1杯分のごはん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」「食べきれる量を盛り付ける」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～

学校図書館前



10月は、学校図書館にある本の中に登場する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なと思います。

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。

5日～9日
「月ようびはなにたべる？」

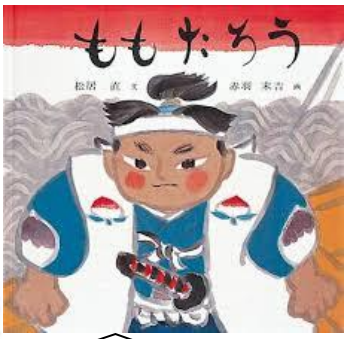




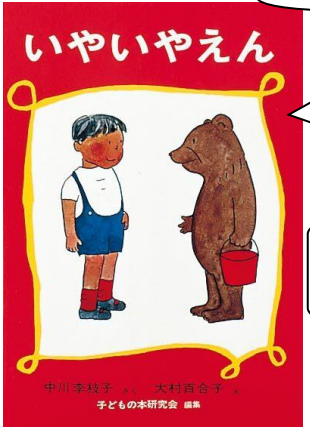
14日「こまったさんのコロッケ」より
カレーツナコロッケ

19日「うどんのうーやん」より
きつねうどん





19日「ももたろう」より
きびだんご



20日
「いやいやえん」より
おこわ

21日
「14ひきのこもりうた」より
ポークシチュー



22日
「おおいそがし こいそがし」より
チゲスープ



◇給食のレシピを紹介します

秋の味覚をふんだんに使った吹き寄せごはん、9月に大好評だったフレンチトーストのレシピを紹介します。

◆吹き寄せごはん

＜材料(中学年1人分)＞

米	50.0g
┌ 酒	1.0g
└ うすくちしょうゆ	1.8g
さつまいも(角切り)	10.0g
＜具＞	
油	0.5g
鶏肉(角切り)	5.0g
↑下味　酒 0.3g	
にんじん(いちょう切り)	8.0g
干ししいたけ(薄切り)	0.3g
油揚げ(短冊切り)	3.0g
しめじ(ばらす)	3.0g
だし汁	5.0g
三温糖	0.4g
みりん	0.5g
しょうゆ	2.0g
塩	少々
小松菜(1cm長さ)	8.0g

＜作り方＞

①【ごはん】
炊飯器に研いだ米と調味料を入れ、炊飯器の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。さつまいもをのせ、平らにして炊く。

②【具】
鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、にんじん～しめじを順番に加えて炒め、だし汁、調味料を加えて煮る。食材がやわらかくなったら、下茹でした小松菜を加えてひと混ぜする。

③炊けたごはんに②を混ぜて出来上がり。

～10月１日の献立～
吹き寄せごはん　牛乳
ぎせい豆腐　のっぺい汁



◆フレンチトースト

＜材料(中学年1人分)＞

食パン(50g)	1枚
牛乳	10.0g
豆乳(牛乳でも可)	17.0g
砂糖	6.0g
卵	3.0g
バター(溶かす)	4.0g
バニラエッセンス	少々
グラニュー糖	2.0g

＜作り方＞

① 牛乳～バニラエッセンスをよく混ぜる。
② 食パンを①に浸す。
③ オーブンを200℃に温めておく。
④ 天板にクッキングシートをしき、③の食パンを並べる。表面にグラニュー糖をまぶし、オーブンで 10 分を目安に色よく焼けたら出来上がり。

※フライパンで焼く場合は、分量外のバターを熱し、両面を色よく焼いてください。

～9月30日の献立～
フレンチトースト　牛乳
ポークビーンズ
こんにゃくツナサラダ



