10月 給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和８年度　　１０月号
毎月１９日は、食育・地産地消の日
お子さんといっしょによみましょう




10月は「食品ロス削減月間」です




食品ロス削減推進法によって、10月は「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」にもなっています。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品（＝食品ロス）が461万トン（令和6年度）発生しています。これは、日本人1人当たりに換算すると1年で約37ｋｇを捨てている計算です。全体の量は、国連世界食糧計画（WFP）による年間食料支援量（約250万トン）の約1.8倍に相当します。日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

家庭でできる「3“ない”ルール」



① **買い過ぎ“ない”**

計画的に買い物をして、食品の無駄な購入を避ける。
→買い物の前に冷蔵庫を☑して、メモをする。まとめ買いを避けて必要な分だけ買う。



② **作りすぎ“ない”**

調理の際に必要な分だけ作り、あまらせないようにする。
→残りの食材から使う。体調や家族の予定も配慮して、作れる量を調節する。

③ **もったい“ない”**

まだ食べられる食品を廃棄しない。
→食品の期限表示について、正しく知る。
賞味期限＝おいしく食べられることができる期限。
保存方法を守っていれば食べることができる。
消費期限＝過ぎたら食べないほうがよい期限。



学校給食での取り組み

① **人数分を正確に作る**

足りなくなったり、作りすぎたりしないように毎日人数分をきちんと計算して作ります。

② **旬の食べ物を使う**



旬とは、その食材がよくとれ、味の良い季節のことをいいます。旬の食材は鮮度が良いので素材の味だけで十分においしくなります。また、その季節しか食べられない限定の味だと思うと大切に食べる気持ちがわいてきます。



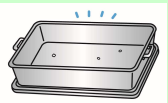
③ **配膳時間を短く**

「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」できたてのおいしさが味わえるように作っています。食べる期間を作るために、盛り付けのしやすい食事内容にするなどの工夫をしています。



④ **振り返る**

給食時間の様子、戻ってきた食缶、食器の様子を見ながら、次の献立へとつなげます。その日の気温や天気、行事を考慮し、味付けや量の加減を行います。食材の切り方、焼き方、煮る時間なども変えます。



おはなし給食

10月20日から11月13日は沼影小学校の読書週間です。期間中は、図書委員会による読書集会や、しおり郵便、総選挙などの取り組みを行います。給食では、「おはなし給食」を実施します。本に出てくる料理が給食に登場します。(献立の都合で期間外に実施する献立もあります。)みなさんお楽しみに！

6日・・・「きつねうどんとたぬきうどん」より、**★「きつね＆たぬきうどん」★**

16日・・・「料理少年Kタロー」より**★「Kタローのカレー」★**

20日・・・「まゆとおおきなケーキ」より**★「まゆのおおきなケーキ」★**

21日・・・「じゃがいも畑」より**★「じゃがいものフライ」★**

22日・・・「しまさんとこねこねハンバーグ」より**★「こねこねハンバーグ」★**



にんじんと目の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜のひとつです。体内でビタミンAに変換されるβ—カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理にいろどりを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理方法で挑戦してみませんか？

9日の給食では、にんじんをたっぷりと使ったフランス家庭の定番サラダ「にんじんのラペ」が登場します。

第11回さいたまヨーロッパ野菜料理コンテスト【児童生徒部門】が開催されます。

【テーマ】さいたまヨーロッパ野菜を使った「野菜がもっと好きになる」給食で食べたい料理



おすすめ給食レシピ

キャロットラペ

材料(4人分)

にんじん(千切り)	80g
バジル粉(乾燥)	適量
にんにく(みじん切り)	適量
オリーブ油	小さじ1
酢	小さじ2／3
砂糖	小さじ2／3
食塩	適量
白こしょう	適量

作り方

①にんじんは千切りにカットし、さっとボイルする。(生でもOK)

②にんにくから白こしょうを混ぜ合わせる。

③①を②で和えて出来あがり♪