



10月

# 給食だより

令和6年9月30日  
新座市立新開小学校  
校長 八代 剛  
栄養士 小林 文代

かんかん照りの猛暑日が続いた夏から、だんだんと心地の良い秋の季節になってきました。給食では、さつまいも、栗、里芋、きのこ類やりんごなど、秋の実りを多く取り入れて収穫の秋を感じられる献立にしました。給食を通じて、子どもたちに豊かな秋の実りを味わってほしいと思っています。

## 食品ロスについて考えよう！10月は食品ロス削減月間

食品ロス = 食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

世界では十分に食べられていない子どもたちがいる一方で、日本では大量の食品ロスが発生しています。食品を捨ててしまうことは、生産者の労力や、貴重な資源を無駄にしてしまうことにつながります。大切な食べ物を無駄にしない、そして地球の環境を守るために、今の自分のできることを考えてほしいと思います。

「もったいない」という気持ちをもつこと、少し意識して行動することで食品ロスは減らすことができます。できることから、ぜひ取り組んでみてください。



私たちにできること 食べ物を使いきろう！食べきろう！

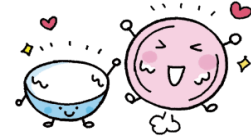
- ◆ 余裕を持って食べられるように、給食の準備を協力して早くできるようにしよう。
- ◆ クラスの給食は均等に全部、配りましょう。
- ◆ 苦手な食べ物も残してしまう前に一口だけでも食べてみましょう。もしかしたら、その一口がきっかけになって食べられるようになるかもしれません。
- ◆ 一人ひとりの意識と行動が大きな削減につながります。

できることを考えて行動してみましょう。



## じょうず しよつき と あつか たいせつ 上手に食器を取り扱って大切にしよう

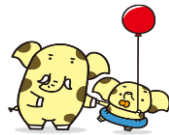
みなさん、食器をていねいに使っていますか？ 給食の食器やお盆がきれいだと気持ちよく食べることが出来ますよね。食器は丈夫そうに見えますが、毎日使っていると少しずつ傷がついたり、スプーン、フォークは変形してしまいます。傷がついたり、変形することで汚れの原因になったり、割れて使えなくなってしまう。食器はみんなで使うものです。気持ち良く使い続けられるように大切に扱いましょう。



## しんまい あじ 新米を味わおう

新米の季節です。新米は水分が多くて、甘味や粘りが強く、香りも良いのが特徴です。給食でも10月下旬頃から届く予定です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。ふっくらつやつやの新米ならではのおいしさを味わいながら、いただきましょう。給食でも提供している栄養満点なふりかけを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

### ととふりかけ



ごはんがすすむゾウ♡♡

分量(4人分)			作り方
芽ひじき	4g	(大さじ1強)	① しらす干しと白ごまをフライパンで炒っておきます。 ② 小鍋に水で戻したひじきを入れて炒ります。酒・しょうゆを加えて、水分がなくなるまで加熱します。 ③ ①のしらす干し、白ごまとゆかりを③と混ぜ合わせて出来上がり！
酒	4g	(小さじ1)	
しょうゆ	8g	(大さじ1/2)	
しらす干し	8g	(大さじ1・1/2)	
ゆかり	1.2g	(小さじ1/2強)	
白ごま	1.2g	(小さじ1/2)	

※大量調理の分量なので、味をみて分量を調整してください。

### お米の こめ パワー



- 良くかむ習慣がつく  
ごはんは粒なので良くかんで食べる習慣が自然と身につきます。
- 腹持ちが良い  
ゆっくりと消化されるのでパンや麺より腹持ちが良くなります。
- 体に優しい  
消化・吸収のスピードがゆるやかなので体に負担がかかりません。
- どんな料理にも合う  
淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、いろいろな食品をバランスよく食べることができます。

