



# 新米の季節です



10月は、新米収穫の時期です。日本で作られているお米の種類はたくさんあります。そこで、全国各地で食べられているお米の食べ比べ週間を実施します。当日の給食時には、それぞれのお米の特徴を紹介します。それぞれのお米の違いを味わいながら見つけてみましょう。

- ・24日(火)・・・あきたこまちのご飯
- ・25日(水)・・・ササニシキのご飯
- ・26日(木)・・・彩のかがやきのご飯
- ・27日(金)・・・ななつぼしのご飯



## 学校給食での食品ロス削減の取り組み

### 人数分を正確に作る



学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、毎日、人数分を計算して作っています。

### 献立のねらいを知る



毎日の給食のおたよりを通して、食べ物について学んでいます。より「食」に興味をもつきっかけになれば嬉しいです。

### 振り返る



給食時間の様子、戻ってきたワゴンを見ながら、次の献立へのヒントを探しています。調理員さん・八百屋さん・魚屋さんなどにも反応を伝えます。

### 旬の食べ物を使う



旬とは、その食材がよくとれておいしく、栄養がたくさん含まれている時期のことです。鮮度がよいものがたくさん出回り、素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと、大切に食べる気持ちが出てきます。

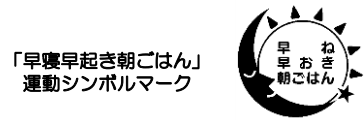
## 主な給食食材の産地 (9月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	ねぎ	秋田、山形	いわし	宮城	米	北海道
たまねぎ	北海道	小松菜	群馬	さば	欧州		佐賀、秋田
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	鶏肉	青森、宮崎	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬	きゅうり	茨城	豚肉	群馬、茨城		山梨、岩手、青森
さつまいも	千葉	えのき	長野				北海道、秋田

### \* 保護者の方へのお願い \*

令和5年度、給食費第6回目の引き落としは、**10月10日(火)**となります。「多子世帯学校給食費負担軽減補助金」の受給に該当するご家庭は対象外です。衛生管理上、給食当番はマスクを着用しての配膳となりますので、忘れないようご注意ください。

## 10月の給食より



### ・2日(月)・・・ラグビーW杯～サモアの料理～

ラグビーワールドカップが盛り上がっていますね!これにちなんで、対戦国サモアの料理をつくります。サモアはココアが有名です。「カレモア」は、カレーシチューのような料理です。

### ・10日(火)・・・目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。給食では、ビタミンAをたくさん含んだ人参を使って「キャロットオレンジゼリー」を作ります。

### ・16日(月)～18日(水)・・・すがたをかえる大豆献立

3年生の国語の単元「すがたをかえる大豆」にちなんで、大豆や大豆製品を使った料理を作ります。

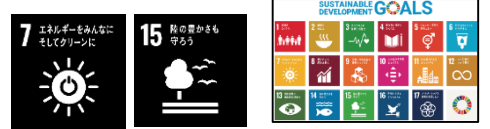
### ・19日(木)・・・アイルランドの料理～食育の日～

アイルランドでよく食べられている食品を使った献立の日です。じゃがいもでとろみをつけた、アイリッシュシチューも登場します。

### ・30日(月)・・・福岡県郷土料理

かしわ(鶏肉)と食材を混ぜ合わせた郷土料理を「かしわめし」といいます。水炊き風は、鶏ガラスープを取る時強火でぐらぐら煮込み、濁ったスープを取って、作ります。

## 【SDGs その⑤ 地産地消】



地産地消とは、地域の生産者や資源をその地域で消費することです。輸送によるコストと環境負荷が抑えられ、新鮮なものを安く手に入れることができます。また、生産者との関係が近く、安心感が得られるほか、生産者の収入が増え、地域における経済循環を生み出すなど多くのメリットがあります。

大北小の給食では、練馬区の農家さんから新鮮な野菜を届けてもらっています。練馬区は23区の中でも最も農地が広く、区内の直売所には採れたての新鮮野菜が並んでいます。地元の農家さんを応援するためにも、ぜひ練馬区産の野菜を味わい、地産地消に取り組みましょう。



## 作ってみよう! 給食メニュー ★とうふの十ゲツ★



食材料	1人分量 (g)	5人分量 (g)	切り方	作り方
木綿豆腐	25	125		①豆腐の水切りをしておく。(キッチンペーパーに包んで、重しをのせておく)
鶏ひき肉	20	100		②玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
玉ねぎ	8	40	みじん切り	③豆腐～片栗粉までをよく混ぜ合わせる。
にんにく	0.2	1.0	みじん切り	④③を小判型にする(ひとり2個ずつ)。生地がゆるければ、片栗粉を足す。
しょうが	0.2	0.8	みじん切り	⑤油できつね色になるまで揚げる。
マヨネーズ	2.4	12.0		
塩	0.4	2.0		
こしょう	少々	少々		
片栗粉	8.0	40.0		
揚げ油	適量	適量		★給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています。 ★家庭では揚げ焼きの要領で油を少なくしても、調理することができます。