

# 給食だより 10月

令和6年度  
練馬区立向山小学校



暑さもようやくやわらぎ、秋空がさわやかな季節になりました。太陽をたくさん浴びて育った野菜や果物、お米などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材にふれ、味わい、食べることを楽しんでほしいです。



がつ しょくひん げっかん  
**10月は「食品ロスさくげん月間」です**

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。環境省で調べたところ、給食では、一人あたり年間17キロの食品を捨てているそうです。そのうち7.1キロは食べ残しで捨てられています。

\*その他として5.6キロは調理中に出るロス（野菜の皮など）  
4.5キロはその他のロス



きゅうしょくじかん しょくひん とく  
**給食時間にできる食品ロスをへらす取り組み**

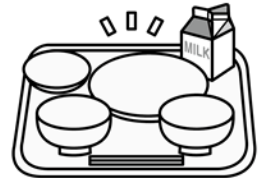
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



食べられる人は、なるべく残さず食べる



今月の給食目標は「すききらいしないで食べよう。」です。苦手な食べものを、ひとくちだけチャレンジして食べてみることで食品ロスを減らすことができますね。自分ができる小さなことから捨てられてしまう食べものを減らす工夫をしていきましょう。



# 10月の給食しょうかい

4日(金) 季節の果物は梨です。

15日(火) 十三夜献立です。「十三夜」とは、十五夜の次にきれいな月が見られる日と言われています。また栗や豆をお供えすることから「栗名月」とも呼ばれています。

22日(水) 世界の料理は「アメリカ料理」を紹介します。自分でソーセージと野菜をはさんでホットドッグをつくりま



29日(火) 骨貯金献立です。ししゃもなどの小魚だけでなく、カルシウムの多い食材を紹介し

30日(水) 米粉でマフィンをつくりま

カルシウムもたっぷり！  
ごはんがすすむ！

## つくってみよう！ 給食で人気の「カレーふいかけ」

【材 料】2人分	【切り方】	【つくりかた】
●ちりめんじゃこ 20グラム		①フライパンに油を半分入れ、じゃこを入れ、弱火でカリカリになるまで炒めて、いったんお皿にとっておく。
●たまねぎ 30g	みじん切り	②残りの油を入れ、弱火でにんにくをいため、玉ねぎを入れて水分が減るまでよく炒める。
●にんにく 小ひとかけ	みじん切り	③②にじゃこを戻し、カレー粉、塩を入れ、よく混ぜて完成。
●油 大さじ1		
●カレー粉 15グラム		
●塩 小さじ1/2		

## 主な野菜の産地 9月

*玉ねぎ	北海道	*もやし	栃木県	*白菜	長野県
*じゃが芋	北海道	*大根	北海道	*かぼちゃ	北海道
*人参	北海道	*チンゲン菜	茨城県	*ピーマン	茨城県
*しょうが	高知県	*きゅうり	群馬県	*なす	群馬県
*キャベツ	群馬県	*ごぼう	群馬県	*小松菜	東京都
*れんこん	茨城県	*しめじ	長野県	*巨峰	長野県