

# 10月給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

気持ちの良い秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいもや栗、柿など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。実りの秋に感謝して、おうちでも秋の味覚を楽しんでください。

## 10月の献立より

- 12日(水)：目の愛護デー「ブルーベリーケーキ」  
10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。12日は目の健康に役立つといわれるブルーベリーを使ったケーキを作ります。
- 13日(木)：真鯛を使った献立「真鯛の甘酢あんかけ」  
国の事業の一環で愛媛県産の真鯛を無償で提供してもらおう予定です。角切りの真鯛に、野菜が入った甘酢あんかけをかけた「真鯛の甘酢あんかけ」を作ります。給食ではなかなか使用できない食材なので、楽しみにしてください。
- 14日～21日：お米の食べくらべ週間  
新米の季節になりました。お米のおいしさを再確認してもらえるように、全国各地のお米を日替わりで使用します。お米の種類によって味の違いがあるので、よく味わって食べてみましょう。



## 9月の主な食材の産地

- ・米…秋田県産ひとめぼれ
- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…北海道
- ・きゅうり…埼玉
- ・玉ねぎ…北海道
- ・さつまいも…千葉
- ・じゃがいも…長崎
- ・小松菜…埼玉
- ・生姜…高知
- ・ごぼう…群馬
- ・にんにく…青森
- ・ピーマン…茨城
- ・キャベツ…群馬
- ・赤ピーマン…山形
- ・長ネギ…山形、青森
- ・白菜…長野
- ・大根…北海道
- ・セロリ…長野
- ・しめじ…長野
- ・もやし…栃木
- ・ズッキーニ…長野
- ・なす…茨城
- ・かぼちゃ…北海道
- ・チンゲン菜…静岡
- ・ニラ…茨城
- ・里芋…宮崎、千葉
- ・なし…栃木
- ・鶏肉…宮崎
- ・豚肉…茨城
- ・たら…北海道
- ・さわら…韓国
- ・さば…千葉

## 今月のメニューから

9月28日の「油揚げのチーズ入り肉詰め焼き」は、旭町小の給食で人気のメニューのひとつです。いなり用の油揚げに味付けしたひき肉、チーズを詰めて、オーブンで焼きます。油揚げに入れて焼くので、ハンバーグよりも簡単に作れます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き

<材料 4個分>

- ・いなり用油揚げ…4枚
- ・鶏ひき肉…150g
- ・玉ねぎみじん切り…1/4個分
- ・おろしにんにく…少々
- ・片栗粉…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- ・ピザ用チーズ…40g

<作り方>

- ①油揚げ以外の材料をボールでよくこねて、4等分に分ける
- ②油揚げに①を詰める。
- ③オーブントースターで15～20分ほど焼く。(焼き色がついてきたら、ホイルをかぶせる。)

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています<sup>\*1</sup>。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t<sup>\*2</sup>)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



## 食品ロス削減 3つのコツ

<h3>1 買い過ぎない</h3> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<h3>2 作り過ぎない</h3> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<h3>3 食べ残さない</h3> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

\*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
\*2：国連 WFP による食料支援量