

10月 給食だより



だんだんと暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食に使う食材や料理も工夫しています。味わっていただきましょう。

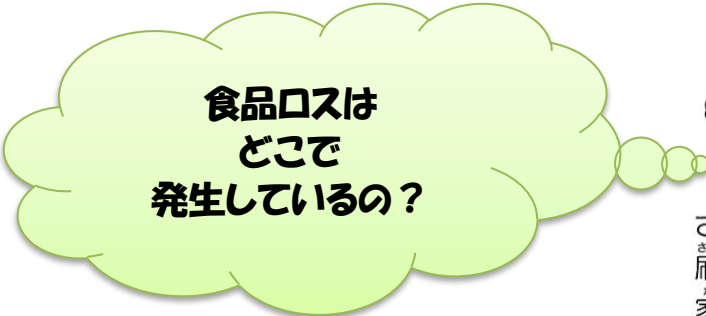
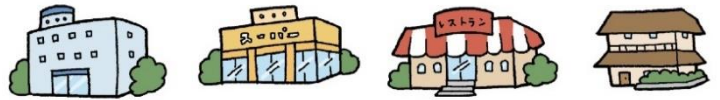
10月は「食品ロス削減月間」です

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスが平成29年度に年間612万トン（推計）発生しています。これは、国民1人あたりに換算すると、毎日ごはん茶碗1杯分（約132g）を捨てている計算です。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

（参考：消費者庁 ホームページ）

食品メーカー 小売店 飲食店 家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

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、人数を計算して作っています。



献立のねらいを知る

給食のおたより（ぱくぱくだより、給食だより）を通して、食に関する情報を発信しています。より「食」に興味をもつきっかけになれば嬉しいです。



ふり返る

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ます。

10月の給食紹介



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、全国各地のお米の食べ比べ週間を実施します。さまざまな特徴のお米を味わえるよう、銘柄はお米屋さん和相談して決めました。当日の給食時間には、それぞれのお米の特徴を紹介しつます。お米の違いを発見できるでしょうか？楽しみにしててくださいね。

21日(月)～25日(金)新米食べ比べ

- 21日(月) さきほこれ(秋田県) 秋田県郷土料理のだまこもちを用いた「だまこ汁」も提供します。
- 22日(火) ひとめぼれ(宮城県) 仙台麩を使った「仙台麩入り肉じゃが」も登場します。
- 23日(水) ゆめしずく(佐賀県) 佐賀県の郷土料理「だぶ汁」も給食初登場です。
- 24日(木) こしひかり(茨城県) こしひかりは香りとうま味が強く、味の濃い料理にも合います。
- 25日(金) ななつぼし(北海道) 北海道でとれる鮭、そして「どさんこ汁」も提供します。



10日(木) 目の愛護デーこんだて

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。

17日(木)・・・食育の日～アイルランド～

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。

給食から考えるSDGs～地産地消～



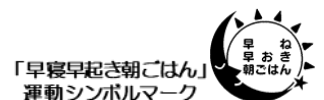
地産地消とは、「地域の生産者や資源をその地域で消費すること」です。輸送によるコストと環境負荷がおさえられ、新鮮なものを手に入れることができます。また、生産者との関係が近く、安心感が得られるほか、生産者の収入が増え、地域における経済循環を生み出すなどのメリットがあります。

大北小では、区内の農家さんから新鮮な野菜を当日朝に届けていただき、給食に使用しています。練馬区は23区の中でも最も農地が広く、区内の直売所にはとれたての野菜が並んでいます。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！給食レシピ～9月の人気献立より～ ★キャラメルポテト★

食材料	1人分量 g	4人分量 g	備考	作り方
揚げ油	適量	適量	乱切り	① さつまいもを切り、水につけてアクを抜く。ざるにあげ、しっかりと水を切る。 ② 熱した油でさつまいもを揚げ、ざるにとりだす。 ③ 鍋にバターを入れ、火にかける。バターが溶けたら、上白糖と塩を加えてよく混ぜる。 ④ 茶色になりいい香りがしてきたら、牛乳を加えてよく混ぜ、とろみがついてきたら火を止める。 ⑤ ②と④を混ぜ合わせる。
さつまいも	60.0	240.0		
上白糖	5.3	21.2	みつ	
塩	少々	少々		
バター	4.5	18.0		
牛乳	0.5	2.0		

給食食材の主な産地 (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	かぼちゃ	北海道	かつお	宮城	米	北海道、青森、佐賀
たまねぎ	北海道	小松菜	群馬	さば	ノルウェー	大豆	北海道
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬	えのき	長野	豚肉	青森		山梨、岩手、青森
きゅうり	青森	ねぎ	青森	鶏肉	青森		北海道、山形