

10月 給食だより

令和8年9月30日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
栄養士 本間 明日香

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、きのこ類、かき、ぶどうなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見付け、よく味わいながら食べて、冬に備え寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。 ※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも
じかん いしき
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだ ひつよう りょう
体に必要な量を
し 知ること大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」
めざ 目指しましょう

10月のこんだてから

30日（金） ハロウィンこんだて

2日（金） 開校記念お祝いこんだて

10月2日に喜多見小は55回目の開校記念日を迎えます。とてもおめでたい日なので、給食もお祝いメニューにしました！お祝いに欠かせない「お赤飯」やなるとを入れた「お祝い汁」を作ります。みんなで、おいしく楽しくお祝いしましょう！

せん 線でつなごう！ お米のへんしんワイス

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

① もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！ ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。	米酢 こめ す
② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！ ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。	せんべい
③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。	もち
④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！ ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。	米油 こめあぶら
⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！ ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。	ひなあられ
⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！ ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。	フォー
⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！ ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。	お酒 さけ
⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！ ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。	白玉粉 しらたまこ

こたえ

①ーもち ②ーお酒 ③ー白玉粉 ④ー米油 ⑤ー米酢 ⑥ーフォー
⑦ーせんべい ⑧ーひなあられ