



家庭数配布

給食たより



令和 7 年 9 月 30 日 発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
栄養 教 諭



10 月は世界食料デー月間です

食品ロスとは

10 月 16 日は「世界食料デー」。世界中の食料問題について考え、その問題解決に向けて行動しようという日です。日本では、10 月を「世界食料デー月間」とし、一人一人が食料について考える機会を設けています。

食品ロスとは、まだ食べられる食材が捨てられてしまうこと。消費期限・賞味期限がきて食べられなかったり、おなかがいっぱいで残してしまったり、食べられる部分まで捨ててしまったり…。日本では、年間約 523 万トンもの食品が廃棄されており（農林水産省・環境省 令和 4 年度推計）、1 人あたり毎日お茶碗 1 杯分のご飯を捨てていることになります。

学校給食と食品ロス

学校給食でも、食品ロスは大きな課題です。特に、食べ残しによる食品ロスは多く、子供たちの喫食状況も考慮して献立を作成します。しかし、栄養価をしっかりと確保しなければならぬため、食品ロスを減らすために発注量もどんどん減らせば良いというわけではありません。苦手な食材でも、この味付けなら食べやすいかな、この食材と合わせると人気だな、調理法を変えてみようなど、ご家庭の食事と同じように試行錯誤をしています。また、調理過程では、切り落とす部分をなるべく少なくしたり、ブロッコリーの芯など食べられる部分を活用したりしています。八百屋さんには、味は問題がないのに傷がついていて市場では売れにくい野菜を入れてもらうなど、廃棄されてしまう食材も活用するようにしています。

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスを減らすためにできることはたくさんあります。私が家で実践していることは、「買い物は週に 1~2 回」「買い物前は、冷蔵庫の整理と確認をする」「食材の廃棄部分を減らす」などです。一人一人の心がけが大きな力になります。未来の食や環境を守るために、持続可能な食生活を選択していきましょう。

9 月

3 年生

「和食器体験」をおこないました！

9 月 11 日に、3 年生が和食器の授業を受けました。また、1 クラスずつ和食器で給食を食べる体験もしました。お皿に描いてある絵柄がもつ意味、海外や日本の文化に対する尊敬の気持ち、いただきますとごちそうさまの意味、お茶碗 1 杯のご飯に必要な水の量など、色々な話を聞き、和食器で給食を食べるときにはその話を思い出しながら食べていました。いつもと違う雰囲気にドキドキしていた 3 年生。和食器に盛りつけられた給食を見て「美味しそう・・・」「高そう」「豪華な感じがする」と、見た目からも美味しさを感じられることを学びました。



😊 10 月の献立紹介 😊

◆6 日(月):十五夜献立

→月に見立てた丸いつくね、白玉団子入りのお月見汁を出します。



◆9 日(木):郷土料理「大阪府」

→大阪万博がもうすぐ閉幕!大阪の味を給食で味わいます。

◆16 日(木)&22 日(水):先生の思い出給食

→給食委員がインタビューしてくれた先生の思い出の料理や給食を再現します。今月は、寺崎校長先生とくすのき学級の横須賀先生です!

◆31 日(金):運動会応援献立

→運動会を盛り上げる給食です!

今月もお楽しみに!

◇今月の給食レシピ◇

たこぺったん



【材料】(6 枚分)

キャベツ 3~4 枚 / にんじん 1/4 本
ねぎ 1/2 本 / たこ 120g /
紅生姜 6g / 薄力粉 135g /
だし汁 95g / 揚げ油 適量
青のり、鰹節、たこ焼きソース お好み

【作り方】

- ① みじん切りした野菜とたこを合わせ、薄力粉、水を入れて混ぜる(水は調整)。
- ② オープンシートに並べ、シートごと油で揚げる(シートは途中でとる)。
- ③ ソース、鰹節、青のりをかける。

たこ焼き機がなくてもたこやきを味わえます♪