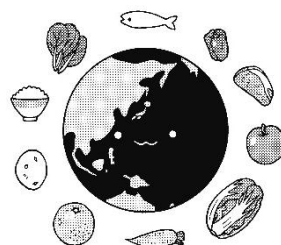


# 10月給食だより

令和7年9月30日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小 俣 和 也  
栄 養 士

夏の厳しい暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。読書やスポーツ、勉強にじっくり取り組めるのではないのでしょうか。10月は祖師谷小学校の運動会がありますね。自分の力を発揮できるように給食をしっかりと食べて練習に取り組み、夜は早めに休むようにしましょう。

## 10月16日は「世界食料デー」



世界食料デーとは、世界の食料問題を考える国際デーです。国際連合が定めた記念日で、1981年に制定されました。世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

## ～～もったいない！ 食品ロスをなくそう！！～～

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎日、コンビニやスーパー、レストラン、家庭、学校給食などでたくさんの食品ロスが出ています。

### 「食品ロス」はどれくらいあるの？

年間464万トン（2023年度）といわれています。これは、毎日一人一個おにぎりを捨てている計算になります。

### 「食品ロス」が増えると「地球温暖化」が進む？

食品ロスになった食べ物は、トラックで工場に運ばれて全て燃やされます。地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）は、トラックから出る排気ガスにたくさん含まれています。また、ものを燃やすときにも大量に発生してしまいます。食品ロスが増えるとCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）も増え、空気が汚れて地球温暖化が進んでしまうのです。



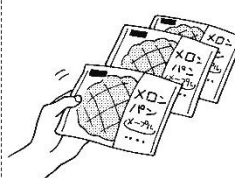
### 身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025

給食の時間には  
どんなことができるかな？  
かんがえてみましょう！



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

©少年写真新聞社2025

### 食欲の秋！実りの秋を楽しもう♪

秋は稲や野菜、いも、果物など、様々な食べ物が収穫を迎えます。食べ物が特においしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくすチャンスです。給食でも秋の味覚がたくさん登場します。ぜひ献立表をチェックしてみてくださいね！



### <おすすめ給食レシピの紹介>

#### 【材料】 4人分

- ・ごはん 600g
- ・ごま油 6g（小さじ1と1/2）
- ・しょうが 少々（みじん切り）
- ・鶏ひき肉 50g
- ・たけのこ 40g（せん切り）
- ・こまつな 60g（荒めのみじん切り）
- ・酒 2.5g（小さじ1/2）
- ・さとう 7g（小さじ2と1/3）
- ・しょうゆ 14g（小さじ2と1/3）
- ・白ごま 5g

#### ～こまつなごはん～

#### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、たけのこはせん切りにする。こまつなはさっとゆでて水にさらしたあと、荒めのみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、中火でしょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、こまつなを加えて炒める。
- ④ 酒・さとう・しょうゆ・白ごまを加えて炒め、臭いを飛ばす。
- ⑤ ③にごはんを加え、よく混ぜ合わせる。

こまつなには、歯や骨を強くする【カルシウム】が多く含まれています。

