

# 給食だより 10月

令和6年9月30日  
新座市立東北小学校  
栄養士 堀 絵美子

10月3日(木)は給食費の引き落とし日です。

『読書の秋』、『スポーツの秋』、『芸術の秋』と、秋は様々なことに取り組みやすい季節です。給食でもさまざまな旬の食べ物を取り入れて、『実りの秋』や『食欲の秋』を楽しめるように努めていきたいと思えます。

## 食品ロスをへらそう！

10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるにもかかわらず、「売れ残り」や「食べ残し」、「賞味期限切れ」など、様々な理由で捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では1年間に約500万トンの食品ロスが発生していますが、これは一人当たりが毎日おにぎり1個のご飯を捨てているのと同じ量です。

一人一人が小さな行動をするだけでも、食品ロスの削減につながります。大切な食べ物を無駄にしないために、「もったいない」という意識をもって、少しでも食品ロスを減らしていけると良いですね。

### 食品ロスを防ぐために今日からできること

- ①必要なものを、使い切れる分だけ買う
- ②すぐに使うなら、手前の商品を買う
- ③期限表示を正しく理解する
- ④食事を残さずに食べる

国民1人当たり食品ロス量

**1日 約103g**

※おにぎり約1個のご飯の量(約110g)に近い量

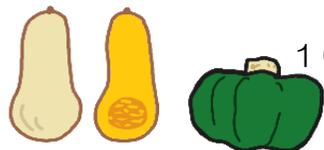
**年間 約38kg**

資料：総務省人口推計(2022年10月1日)  
出典：農林水産省Webサイト「食品ロスとは」

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。「10」を2つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることから名づけられました。スマートフォンやパソコン、ゲームなど、大人も子供も目を使う機会が増えています。姿勢や明るさなどに注意し、遠くを見て目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

体内でビタミンAにかわる緑黄色野菜に多く含まれる「カロテン」や、ブルーベリーやなすなどの色素「アントシアニン」は、目や粘膜の健康を保ってくれます。この機会に、目に良い生活や食事について見直してみてください。



10月10日の献立 牛乳・ツイストパン・かぼちゃのシチュー  
ブロッコリーサラダ・ブルーベリーゼリー

## 学校給食のレシピ

### 【鮭のもみじ焼き】

[材料] (4人分)

- ・鮭切り身・・・50g×4枚
- ・清酒・・・5g (小1)
- ・塩・・・0.8g
- ・こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・40g
- ・にんじん・・・50g (すりおろし)

[つくり方]

- ①清酒からにんじんのすりおろしまでを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ②鮭に①のタレを塗る。
- ③オーブンシートをのせた天板に並べ、200度のオーブンで12分ほど焼く。

※給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています。

※オーブンではなく、グリルやトースターで焼いても良いですね。



### 【ハロウィンクッキー】

[材料] (10個分)

- ・冷凍かぼちゃ・・・120g
- ・米粉・・・55g
- ・きなこ・・・12g
- ・ベーキングパウダー・・・2g
- ・牛乳・・・12g
- ・バター・・・35g
- ・さとう・・・28g
- ・チョコチップ・・・30g
- ・シナモンパウダー・・・少々

(シナモンはお好みで加えてください)

[つくり方]

- ①米粉、きなこ、ベーキングパウダーは、合わせておく。
- ②冷凍かぼちゃをレンジで加熱し、ボウルに入れて皮ごとつぶす。
- ③かぼちゃが熱いうちにバター、さとう、牛乳を加え、溶かしながらよく混ぜる。
- ④①の粉類、シナモンパウダーを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤生地の粗熱がとれたら、チョコチップを加える。
- ⑥生地を10等分し、平たく丸めてオーブンシートをのせた天板に並べる。
- ⑦170度に予熱したオーブンで、15分ほど焼く。



## 給食当番のマスクについて

唾液等の異物混入防止のため、給食当番の児童はマスクを着用して配膳します。

毎日使用する給食セットに、マスクをご準備ください。

給食セット：口ふきタオル・布ナプキン・マスク

