

10月 食育 だより No.6

令和4年9月30日
横浜市立笠間小学校
校長 [REDACTED]
栄養教諭 [REDACTED]

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋を感じるようになりました。
秋は海や山のおいしいものがたくさん出回る季節です。給食にも秋の味覚が多く登場します。旬の食材を味わい、味覚の幅を広げるとともに、自然の恵みをいただけることに感謝の気持ちをもってもらいたいと思います。



10月の献立について

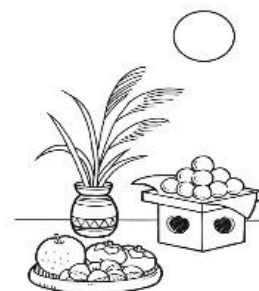
- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ)
- 十三夜(10/8)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

十三夜について

「十三夜」とは、中秋の名月のあと約1か月後に巡ってくる旧暦の9月13日頃の月のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれています。

十三夜には収穫したばかりの栗や豆(枝豆や大豆)を供えるので「栗名月」や「豆名月」などと呼ばれます。

十五夜のお月見は、中国から伝わった風習ですが、十三夜のお月見は、日本独自の風習だそうです。



- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)
- 旬の食品を多く取り入れました。
(さけ、さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、りんご)



独自献立(献立変更)などのお知らせ

- 10月3日(月) 「即席漬」を10月11日(火)の基準献立の「即席漬(かぶ)」に変更します。
※食品ロス月間を伝える献立として、かぶの即席漬を取り入れます。
- 10月11日(火) 「即席漬(かぶ)」を「おひたし」に変更します。
※ほうれんそうとえのきたけを使ったおひたしを作ります。
- 10月12日(水) 10月24日(月)の基準献立(麦ごはん、豚肉とだいこんの煮物、ごまじょうゆあえ、納豆、牛乳)を実施します。

○10月14日(金)「ホワイトシチュー」を「マカロニグラタン」に変更します。

また、「ひじきサラダ」のドレッシングは「ごまドレッシング」に変更します。

※学校のオープンを使い、人気メニューのグラタンを作ります。

「ひじきサラダ」によく合う「ごまドレッシング」も取り入れます。

○10月22日(土) 土曜参観日で給食があります。当日の献立は、

あげパン、野菜のスープ煮、みかん、牛乳 です。

※10月12日(水)の基準献立を実施します。「野菜のスープ煮」のスープはチキンブイヨンではなく「冷凍豚ガラ」を使用して給食室でじっくり煮出して作る予定です。

3 ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬(かぶ) 沢煮椀		
●かつおのあんかけ	しょうゆ	0.5
かつお(角)	45	0.3
凍り豆腐	5	0.25
でんぶん	5	
米油	6	
しょうが	1	
しょうゆ	4.2	
砂糖	2	
みりん	1	
酒	1	
でんぶん	0.4	
水	15	
●即席漬		
かぶ	20	
きゅうり	20	
●沢煮椀		
豚肉(細)	10	
だいこん	8	
にんじん	8	
えのきたけ	8	
みずな	5	
しょうが	0.3	
しょうゆ	1	
塩	0.7	
でんぶん	0.5	
削り節・水	120	
エネルギー	614kcal	たんぱく質 28.6g

11 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁		
●ツナそぼろ		
まぐろ油漬	40	
凍り豆腐(細)	3	
にんじん	15	
しょうが	0.8	
しょうゆ	2.3	
砂糖	1.5	
酒	1	
水	3	
●おひたし		
ほうれんそう	20	
えのきたけ	10	
しょうゆ	1.7	
みりん	1	
酒	0.2	
●呉汁		
だいず(水煮)	22	
油揚げ	5	
だいこん	15	
ねぎ	10	
にんじん	8	
ごぼう	8	
淡色辛みそ	6	
赤色辛みそ	2	
削り節・水	120	
エネルギー	625kcal	たんぱく質 27.6g

14 黒パン 牛乳 マカロニグラタン ひじきサラダ		
●マカロニグラタン		
マカロニ	20	
塩	0.2	
鶏肉	25	
たまねぎ	55	
にんじん	15	
ほうれんそう	8	
米油	0.7	
小麦粉	2	
バター	2	
牛乳	25	
豆乳	25	
脱脂粉乳	4	
塩	0.75	
こしょう	0.02	
水	20	
●パン粉		0.7
粉チーズ	1	
チーズ(角)	1	
●ひじきサラダ		
キャベツ	30	
スイートコーン(ホール)	10	
にんじん	5	
ひじき	2	
ごま(白)	2	
米油	2	
ごま油	1	
酢	2.5	
しょうゆ	2.5	
砂糖	1.2	
塩	0.15	
からし	0.04	
エネルギー	648kcal	たんぱく質 29.1g



<全校で「浜ぶどう」を味わいました!>



横浜産ブランド果物のひとつに「浜ぶどう」があります。大きい粒が特徴のぶどうで、代表的なものとして、「藤稔」「ピオーネ」「竜宝」「紅伊豆」という種類のものがあります。味が濃くておいしいぶどうなのですが、市場に出回ることはほとんどなく、作っている農家さんから直接買う「直売所」などでしか買うことができません。

栄区では、上郷町(庄戸小学校の近く)にある「森果樹園」という農家さんが「浜ぶどう」を育てています。去年はコロナの影響で提供中止になってしまったので、今年こそは子どもたちに食べてもらいたいと思い、早くから森果樹園さんにお話して準備をしてきました。提供日当日(8月31日)は、ぱくぱくだよりで「浜ぶどう」を紹介し、農家さんが手間ひまかけて育てている様子をテレビ放送で伝えました。

子どもたちからは「甘かった」「みずみずしかった」「ぶどうが苦手だったけどとても食べやすかった」という声のほか、「ぶどう作りの大変さがわかった」という感想も寄せられました。また来年も全校で味わうことができたらいいなと思っています。



てま 手間ひまかけて ぶどう 育てている 「はま 浜ぶどう」

～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「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。



笠間小学校の残食率（食品ロス）

右の表は、ある日の本校の料理ごとの残食率、すなわち笠間小学校の「食品ロス」です。ごはんと野菜のおかずの残食がかなり多くなっています。一人ひとり「少しだけ」という思いで残していても、「少し」が集まると、とてもたくさんの量になってしまいます。逆に、苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったときでも、「もうひと口食べる」という少しの頑張りが、学校全体でみるとかなりの「食品ロス削減」につながります。学校では「ばくばくだより」や食育体験を通して献立に興味をもって食べてもらえるように試行錯誤しています。子どもたちへの「苦手なものでもひと口食べてみよう」といった声かけをご家庭でもしていただければありがたいです。

料理名	残食率
麦ごはん	9.4% (50人分)
いわしのかば焼き	6.5% (35人分)
即席漬	9.1% (49人分)
みそ汁	6.7% (36人分)
牛乳	5.4% (29人分)

表 笠間小学校の残食率(9月12日)

楽しみながら食品ロス削減

直接は関係なさそうだけれど、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を 使う



旬はその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。