令和３年９月30日
横浜市立三ツ境小学校
校 長　　遠 山 松 雄
栄養職員　油井詩織

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。この時期は、食欲の秋・収穫の秋であり、旬の食べ物がたくさん出回ります。給食でも秋にちなんだ食品を使った献立を取り入れています。ご家庭でも秋の味覚を楽しんでみてください。一方で、10月は「世界食料デー」月間でもあります。食品ロスについて、ぜひ、ご家庭でも話してみてください。

10月の献立

●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）
●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・ふくめ煮・秋味ごはんの具・さつま汁・さけのクリームシチュー・きのこスパゲティ）
●10月18日の十三夜にちなみ、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。15日に実施します。

献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。（☎391－5068　栄養職員　油井）

お知らせ

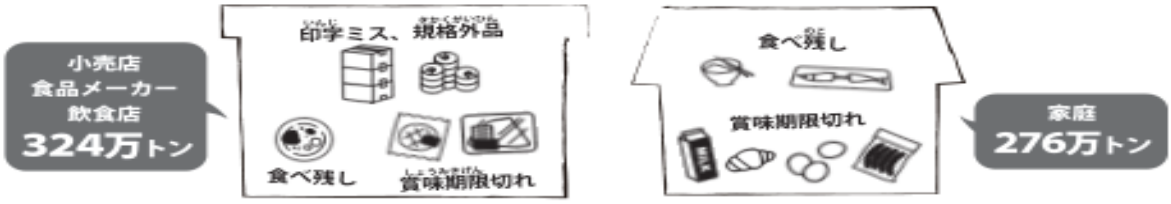
臨時休校中に余ってしまった物資を使い切るため、一部内容を変更しています。
●6日（木）　きんぴらのつきこんにゃくを、しらたきに変更します。

今月の自校炊飯
◆　6日（木）　６年生（ごはん）　　◆１２日（火）　４年生（はいがごはん）
◆22日（金）　５年生（麦ごはん）

10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億1100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物　**年間600万トン**



出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省

世界食料デー

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を使う

旬と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。

家族で一緒に料理をする

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たら、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。

食品ロス削減だけを考えれば、給食なんて、子どもが好きな献立だけを出せばよいのです。
しかし、子どもたちは今、まさに成長の途中です。いろいろな食べ物や料理に出会い、必要な栄養を過不足なくとり、はじめての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の１つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら、食育を進めていきたいと考えています。

チャレンジ！給食レシピ

米粉トマトシチュー	
＜材料＞4 人分 ◇鶏肉・・・・・・・・・・・・80ｇ ◇白ワイン・・・・・・・・・小さじ1 じゃがいも・・・・・・・・・・160ｇ たまねぎ・・・・・・・・・・240ｇ トマト缶（カット）・・・・・120ｇ にんじん・・・・・・・・・・80ｇ にんにく・・・・・・・・・・・・1ｇ 油・・・・・・・・・・・・・小さじ１ ◆ケチャップ・・・・・・・大さじ２ ◆中濃ソース・・・・・・大さじ 1/2 ◆塩・・・・・・・・・・小さじ 1/2 ◆こしょう・・・・・・・・・・少々 ◆米粉・・・・・・・・・・大さじ１ ◆溶かしバター・・・・・小さじ 1/2 水・・・・・・・・・・・・・200cc	＜作り方＞ ① にんじんを 8mmいちょう、たまねぎは 2cm 角、じゃがいもは 1.5cm 角、にんにくをみじん切りにする。 ② 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。 ③ 鶏肉を入れ、ワインを振り入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。 ④ 材料が煮えたら、カットトマト缶と残りの◆調味料を入れて、弱火で煮込む。 ⑤ 多めの水で溶いた米粉を入れて煮る。 （5～10 分煮ると、とろみがでてきます。） ⑥ 溶かしバターを入れて、できあがり♪ ※溶かしバターはお好みで OK。入れるとコクがでますが、無くてもあっさりとしておいしいですよ。 7日（木）に実施します♪
ルーを使わないでできる、米粉を使ったシチューです。米粉をでんぷんのように水で溶いて入れると、とろみがつきます。朝晩の寒暖差が大きくなってくる季節に、煮込み料理で体をあたためましょう♪	