

# 給食だより 10月号

令和5年10月5日  
横浜市立牛久保小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 10月の基準献立について

☆食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

- さば（2日：煮魚）      ○かつお（12日：かつおのあんかけ）
- さけ（10日：さけのクリームシチュー      27日：秋味ごはんの具）
- さといも（30日：ふくめ煮）
- さつまいも（27日：さつまいもと栗の甘煮      31日：さつま汁）
- しめじ・えのきたけ（13日：きのこスパゲティ      19日：ハンバーグ和風ソース 等）
- りんご（11日）      ○みかん（24日）

10月の横浜市内産・  
都筑区内産の野菜は、  
こまつな・キャベツの  
予定です。

☆十三夜(10/27)にちなんだ献立して『さつまいもと栗の甘煮』を取り入れました。（27日実施）

十三夜とは、旧暦で毎月13日の夜のことで、特に9月13日の夜を指します。十三夜の月は、十五夜の約1か月後であることから、「後の月」ともよばれます。新暦では十五夜と同様に十三夜も毎年ちがう日になります。十五夜は収穫した芋を供えることから「芋名月」とも言い、十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」とも言います。昔から伝わる日本の風習のひとつです。

## 給食レシピの紹介： さつまいもと栗の甘煮 ～10月の献立より～

【材料と分量】4人分

- ・さつまいも…1本（約200g）
- ・蒸し栗…40g
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…少々
- ・水…さつまいもがかぶるくらい



【作り方】

- 1 さつまいもの皮をむき、1cmの厚さのいちよう切りにし、水にさらす。
  - 2 さつまいもを固めにゆで、ざるにあける。
  - 3 調味料と水を鍋に入れ煮立て、さつまいもを入れ煮る。
  - 4 さつまいもが煮えたら栗を入れ、煮含める。
- \*さつまいもはアクを抜くため、水につけます。  
\*さつまいもの種類により甘さがちがうので、砂糖の量を調節してください。

## 給食レシピの紹介： 黒みつかん

【材料と分量】4人分

- ・黒砂糖…大さじ3
- ・粉寒天…小さじ1/2（1g）
- ・水 …160cc
- ◆きな粉…大さじ1
- ◆砂糖…小さじ1
- ◆塩…少々



【作り方】

- 1 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけ、沸騰後1分くらい加熱する。（粉寒天はよく煮溶かすことがポイントです。）
- 2 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- 3 型に流し入れて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 食べやすい大きさに切り分ける。きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。



# 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8億2800万人が飢えています。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522万トン

令和2年度推計  
(令和3年度は  
523万トン)

令和2年度推計  
(令和3年度は  
279万トン)

小売店  
食品メーカー  
飲食店  
275万トン



家庭  
247万トン

令和2年度推計  
(令和3年度は  
244万トン)

出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々 **10人に1人**



農業機関 (FAO)

世界食料デー

世界食料デー

近年、食品ロスへの関心は高まっており、企業と家庭それぞれの努力によって、この10年間で約2割（120万トン）削減することができています。

※環境省「我が国の食品ロスの発生量の推移」参照

10月16日は「世界食料デー」、国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。一人一人が協力し合うことで世界の飢餓を終わらせ、最も重要な基本的人権の一つである「食料への権利」を実現することを目的に制定されました。【SDGs目標2】

日本では、令和元年5月31日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布され、令和元年10月1日に施行されました。国や企業、消費者などが連携して、食品ロスの削減を推進することが定められています。この法律で、10月は食品ロス削減月間とし、10月30日は食品ロス削減の日とされています。

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、とても問題になっています。食品ロスを減らすためには、料理を残さず食べたり、食品は必要な分だけを買ったり、皮なども無駄なく使ったり、皮を厚くむき過ぎたりしないようにすることが大切です。

横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、年間約8万7000トン（令和4年度）もの食品ロスが含まれており、これは、市民一人当たり年間約23キログラムになる量です。これをおにぎりに換算すると、およそ230個分の重さになります。さらに、お金に換算してみると、一人当たり年間約1万8000円分もの食料が捨てられている計算になります。

また、食品ロスは地球温暖化の原因になります。捨てられてしまう食品も、生産・流通・廃棄の際に温室効果ガスを出してしまいます。地球温暖化が進むと、気温の上昇や異常気象により、農作物の生育に影響を及ぼし、食品の値上がりにもつながります。（\*横浜市ホームページより）

一人一人が意識をし、自分でできることをして、食品ロスを減らしていきましょう。