

しょくいく

食育だより

10月号



10月の給食目標
食事前後の過ごし方
を考えて行動しよう。

令和8年9月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

10月は食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を多く取り入れています。秋は平沼カップや遠足、校外学習、体験学習などの行事もあります。給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

10月の献立変更



	変更前	変更後	変更理由
22日 (木)	ごはん、牛乳、 <u>チキンライス</u> の具、クリームスープ、りんご	<u>チキンライス</u> 、牛乳、クリームスープ、りんご	自校炊飯
26日 (月)	麦ごはん、牛乳、豚肉と切干しだいこんの煮物、さつま汁、 <u>焼きのり</u>	<u>赤飯</u> 、牛乳、豚肉と切干しだいこんの煮物、さつま汁、 <u>ごま塩</u>	創立120年をお祝いする。
28日 (水)	あげパン、牛乳、野菜のスープ煮、みかん	あげパン、牛乳、 <u>タイピーエン</u> 、みかん	熊本県の郷土料理を知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★22日(木)

チキンライス:精白米80、基準献立「チキンライスの具」を炊き込みます。

★26日(月)ごま塩:黒ごま 1.5、塩 0.15

★28日(水)

タイピーエン:豚肉 20、うずら卵 18、かまぼこ12、キャベツ15、たまねぎ10、にんじん 7、ねぎ 4

はるさめ4、しょうゆ 2.7、塩 0.55、こしょう 0.02、ごま油 0.7、でんぷん 0.8、チキンブイヨン・水115



今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・さつまいも

長ねぎ・キャベツ



食育の取組

★5年 学級活動「自分に合った食事の量」【9月】

給食は低・中・高学年で基準量があります。授業では、実際に高学年に必要な「ごはん」の量を計って確認しました。事前に家で食べている「ごはん」の量を調べていたので、家の「ごはん」や低学年・中学年との量を比較したりしました。よりよい成長のために、どのくらい食べたらいいか学び、これからの給食の食べ方のめあてを決めて、実践しました。



思ったより多い、少ないと感じ方は様々でしたが、授業後の給食当番は高学年の基準量を意識して配膳をすることができました。

<ふりかえり>

・200gのごはんは多いと思ったけれど、基準量を意識することでいつもより食べられました。
これからも続けていきたいです。

食品ロス削減月間



★10月は「食品ロス削減月間」

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、年間約612万トン発生しています(平成29年度統計)。これは、国民1人当たり換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算になります。

<食品ロスを減らすためにできること>

食べ残しを
しない

買いすぎ
ない

捨てすぎ
ない



給食でも食べ残しが減るように、献立内容や味付けを工夫したり、野菜の皮を厚く剥かないようにしたりしています。

★食料自給率

農水省自給率資料

令和7(2025)年度の食料自給率が農林水産省より公表されています。カロリーベース自給率は、37%となっています。

日本の食の現状を知り、それぞれの立場で何ができるのか、考えて「食品ロス削減月間」を過ごしてほしいと思います。

