



給食だより 10月号



発行 令和3年9月

横浜市立奈良小学校
校長 大河内 裕子
栄養職員 麻生 菜月

朝や夜には涼しい風が吹き、秋らしさが感じられるようになりました。この季節は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、旬の食材に触れてみましょう。

～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、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)
- 十三夜(10/18)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。
- 旬の食品を多く取り入れました。(さけ、さば、かつお、栗、しめじ、りんご)

<奈良小の給食についてお知らせ>

☆10月5日(火) 基準献立に、アセロラゼリーを追加します。

※献立内容については変更になる場合もあります。
ご不明な点等ございましたら、栄養職員までご連絡をお願いいたします。



日本の食品ロスは年間600万トン

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う

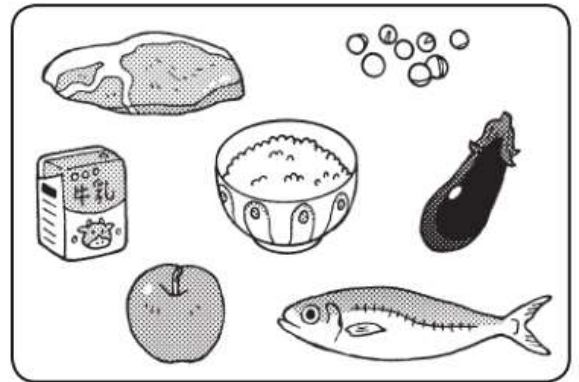


期限表示を
正しく理解する



長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活実践してみましょう。



～給食レシピ紹介コーナー～

10月の献立から、秋が旬のさつまいもを使用した「さつま汁」のレシピを紹介します。

さつま汁



○材料（4人分）

| | |
|-------|-------------|
| 鶏肉 | 40g |
| 油揚げ | 1/2 枚 |
| さつまいも | 1/2 本 (80g) |
| だいこん | 2cm (50g) |
| ねぎ | 1/2 本 (40g) |
| ごぼう | 1/4 本 (30g) |
| 淡色辛みそ | 大さじ1と1/2 |
| 赤色辛みそ | 大さじ1/2 |
| だし汁 | 500cc |

○作り方

1. だしをとる。（顆粒だしでもよい。）
2. 油揚げを油抜きし、短冊切りにする。
3. ねぎは小口切り、だいこんは5mmのいちよう切りにする。
さつまいもは7mmのいちよう切りにし、水につける。
4. だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5. ごぼう・だいこんをを入れて煮る。
6. さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。