

がつこう

家庭数

10月号

食育だより

令和8年9月28日

横浜市立奈良小学校

校長 岡村 眞

学校栄養職員

朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。学校では運動会の練習が始まりました。運動会当日を元気に迎えられるように、しっかり食べて体調管理に気をつけましょう。

10月の給食の特徴は・・・

◆ 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・秋味ごはんの具・さけのクリームシチュー

◆ 十三夜（今年は10月23日）にちなんだ献立を取り入れました。

さつまいもと栗の甘煮

◆ 旬の食品を多く取り入れました。

さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ・エリンギ・りんご・みかん

給食実施日のお知らせ

10月26日（月）は運動会代休日のため、給食もありません。

10月は食品ロス削減月間です

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間約464万トン（令和5年度推計）です。

これは、一人当たりが毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの原因は、「食べ残し」「賞味期限切れなどの未開封での破棄」「皮のむき過ぎ」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二酸化炭素の

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、一人一人が食品ロスの問題に向き合う必要が

あります。



きょう 今日からできる しょくひん 食品ロスを減らす方法 ほうほう

① のこ 残さず食べる！



た 食べ物を のこ 残さず 食べる ことが、 しょくひん 食品ロスを へ 減らす 大きな 一歩！
おうちや お店で 食べる ごはん、 給食 など、 のこ 残さず 大切に 食べましょう。

② てまえ 手前から取る！



お店の 食べ物は、 期限の 短い ものが 手前から 並べて あります。
手前から 取る ことで、 期限が 切れて 捨てられる 食べ物を 減らす ことが
できます。

③ きげん ひょうじ 期限表示を理解する！

賞味期限

食べ物には「賞味期限」と「消費期限」があります。

「賞味期限」はおいしく 食べることができる 期限で、 期限を 過ぎたら 食べられない、ということではありません。

消費期限

「消費期限」は安全に 食べることができる 期限で、 過ぎたら 食べないほうが
よいとされています。

きゅうしょく 給食レシピ紹介 しょうかい

こんげつ 今月はタンタンスープを紹介（しょうかい）します。とても 具だくさんで、これからの 寒い（さむい）時期にもおすすめです。

きゅうしょく 給食では、フードプロセッサーで 白ごま（しろごま）を 細かくし、トウバンジャンの 炒め具合（いたくあい）で 辛さ（から）を 調整（ちようせい）しています。

材料（4人分）

豚ひき肉・・・60g
キャベツ・・・葉2枚
こまつな・・・1株
ねぎ・・・1/2本
にんじん・・・1/4本
しめじ・・・1/4パック
しょうが・・・1片
にんにく・・・1片
春雨・・・10g
ごま油・・・小さじ1
トウバンジャン・・・小さじ1/3
すりごま（白）・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1/2
みそ・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/2
スープの素・・・大さじ1
水・・・800cc

作り方

- ① 春雨を熱湯に10分くらいつけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② こまつなをゆで、水にさらしてしぼった後、2cmに切る。
- ③ キャベツを短冊切り、にんじんをいちょう切り、ねぎを小口切り、しょうが・にんにくをみじん切り、しめじはほぐしておく。（しょうが・にんにくはチューブでもよい）
- ④ ★のすりごま・しょうゆ・酒・みそを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め香りを出し、トウバンジャンを入れて炒める。
- ⑥ 豚肉を入れて炒め、色が変わったらねぎを入れて炒め、分量の水を入れる。
- ⑦ 煮立ったらにんじん・しめじ・キャベツを入れ、塩・スープの素・★の調味料を入れる。
- ⑧ 春雨・こまつなを入れる。

★