

# 10月 給食だより

令和7年10月1日  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛 81号



## 10月30日は食品ロス削減の日

食品ロス削減推進法によって、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められており、10月は「食品ロス削減月間」にもなっています。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464万トン(令和5年度)発生しているそうです。これは、日本人一人当たりに換算すると、毎日約102g、1年で約37kgを捨てている計算です。日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、できるところから食品ロス削減に取り組んでみませんか?



## 家庭でできる「3“ない”ルール」

### ① 買いすぎ “ない”

計画的に買い物をして、食品の無駄な購入を避ける。

- ⇒ 買い物の前に冷蔵庫をチェックしてメモをする。
- ⇒ まとめ買いを避けて必要な分だけ買う。



### ② 作りすぎ “ない”

調理の際に必要量だけ作り、余らせないようにする。

- ⇒ 残っている食材から使う。体調や家族の予定も配慮して、作る量を調節する。



### ③ もったい “ない”

まだ食べられる食品を廃棄しない。⇒食品の期限表示について、正しく知る。

**賞味期限**=おいしく食べることができる期限。

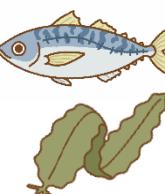
保存方法を守っていれば食べることはできる。

**消費期限**=過ぎたら食べない方がよい期限。



## 給食では、SDGsふりかけを提供します！

10月30日の給食では、普段は捨ててしまう食材を活用した献立を提供します。三小ではだしを取る際に、さば節とだし昆布を使用していますが、その2つを捨てずに細かく刻み、調味料と合わせてSDGsふりかけを作ります。ぜひこの機会に、給食でも食品ロスについて考えてみましょう。



## おはなし給食



9月16日～9月30日は読書旬間でした。給食では、本に登場する食べ物や料理が給食に登場する「おはなし給食」を実施しました。今回は4日間実施し、「ぐりとぐらとすみれちゃんのコロッケ」「いないいないグラタン」「きのこ汁」「こまつさんのサラダ」が登場しました。期間中には、給食黒板と図書室前におはなし給食に関する掲示を行いました。給食当日は、「読んだことある！」「グラタンの星形見つけた！」といった声や、同じシリーズの本をまとめて借りていく様子も見られました。



図書室前 おはなし給食の掲示の様子



## 清瀬市公式クックパッド

清瀬市では、毎月19日(食育の日)に、レシピサイト「清瀬市公式キッチン」にレシピを更新しています。主に、学校給食や保育園給食のレシピ等を取り扱っています。右のQRコードからも閲覧が可能ですので、ぜひご覧ください。



## 給食レシピ

### マーボーナス丼 (4人分) \*9月24日の献立より

#### <材料>

- ・ごはん…4杯分 ・なす…200g ・木綿豆腐…1/2丁 ・豚ひき肉…120g ・たけのこ水煮…60g
  - ・長ねぎ…80g ・にら…20g(1/4束) ・しいたけ…12g(1枚) ・しょうが…小さじ1
  - ・にんにく…小さじ1 ・サラダ油…小さじ2 ・ごま油…小さじ1
- 【A】みそ…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 砂糖…小さじ1/2 料理酒…小さじ1  
豆板醤…少々 甜麵醤…小さじ2 水…120ml 【B】片栗粉…小さじ2 水…小さじ2

#### <作り方>

- ① ナスはサラダ油で炒めて取り出してください。
- ② フライパンにごま油を入れて温めておく。しょうが、にんにくを炒め、香りがたつたら豚ひき肉・たけのこ・しいたけ・長ねぎの順に中火で炒める。
- ③ 色が変わったら【A】を入れる。煮立ったら木綿豆腐・にらを加え、中火で3分炒める。
- ④ なすを加えて一度火を止める。Bの水溶き片栗粉をそっと混ぜ入れ、加熱してとろみをつける。
- ⑤ ご飯を盛り付け、④をかける。



給食では、給食用オーブンを使って加熱しました。



順番に炒めていきます。



ナスを加えてさらに炒めます。



ご飯に盛り付けて完成♪