

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、日本人一人当たりで換算すると、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、できること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」

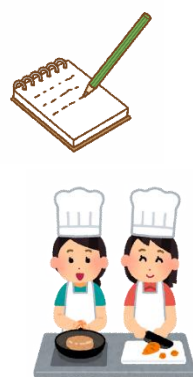
① 買いすぎ “ない”

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”

調理の際に必要な量だけ作り、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。



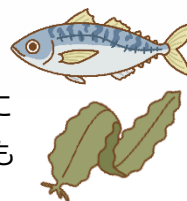
③ もったい “ない”

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के」「いないいないグラタン」「きのこ汁」「こまったさんのサラダ」が登場しました。期間中には、給食黑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「クックパッド」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 甜麺醬…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おく。
- 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、香りがたったら豚ひき肉・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。

給食室の様子



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♪