

10月 食育だより

令和7年度10月号
清瀬市立清瀬第四中学校

残暑の厳しい9月でしたが、ようやく過ごしやすい日が増えてきました。9月は暑さのせいでうまく育たず、キャンセルになってしまった地場野菜もありました。市場にも野菜が少なくなっていたそうです。

10月は秋らしい食材が少しずつ増えてきます。食欲の秋を楽しめるよう、農家さんや食材納入業者の方々が届けてくださった食材を大切に調理していきたいと思います。



10月は「世界食料デー」月間です

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、6億7300万人（2024年）が飢餓に直面しています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー月間」を機に一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物

年間464万トン



出典：食育フォーラム 10月号



給食室では・・・

7月に、賞味期限が近づいているりんごジュースを食材業者さんより安価で提供して頂き、りんごかんを作りました。

10月には普段捨ててしまう「だしがら」で、エコふりかけを作ります。



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

9月2日～22日まで（14日間）の給食の残菜量の合計は・・・

主食	87. 1 kg	汁もの	25. 8 kg	デザート	6. 01 kg
主菜	20. 2 kg	サラダ類	11. 6 kg	牛乳	179本

昨年度の同じ時期より、料理全体で約150kg、牛乳は127本減っています！



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



当番は食缶の料理が残りすぎないよう、できるだけ盛り切り、食べきれない人は自分で調整しましょう。ちょうどよく配膳している日は残菜も少ない傾向にあります。



成長期に必要な栄養素が摂れる、旬の食材を取り入れた献立になっています。給食は苦手なもの、食べ慣れないものにもチャレンジできる時間です。



秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。

10月6日は、十五夜（中秋の名月）です。昔から日本では、まんまるのお月さまを眺めながら、秋の収穫に感謝する行事として親しまれてきました。この日に食べるお月見団子は、月のように丸く形作られており、健康や豊作を願う意味があります。

給食では、季節を感じながら楽しめる“お月見団子”を用意します。

おいしいお団子を味わいながら、輝く月を思い浮かべ、
秋の深まりや自然の恵みを感じてみましょう。

また、昔から続く行事を知ることは、季節の移ろいや日本の文化を学ぶ
きっかけにもなります。

給食を通して、秋ならではの楽しさや心豊かな時間を感じてもらえばと思います。



十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。
満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれています。

出典：学校給食 9月号

作ってみよう！給食レシピ

マセドアンサラダ

材料 (5~6人分)

- ・じゃが芋 300g (約2個)
- ・塩 ひとつまみ
- ・人参 30g (約1/4本)
- ・きゅうり 100g (約1本)
- ・コーン缶 1缶 (120g)

<ドレッシング>

- ・玉葱 30g
- ・サラダ油 18g
- ・酢 15g
- ・塩 3g
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 3g
- ・からし粉 少々

2年生からリクエストがあったメニューです。

給食に出たメニューでレシピを知りたいものがあったら、職員室後方の廊下にあるレシピのリクエストボックスに用紙に書いてリクエストしてください！

★作り方★

- ① 玉ねぎをすりおろし、600wの電子レンジで30秒温める。
- ② ①にドレッシングの材料を入れ、よくかきませる。電子レンジでさらに20秒温めて冷やしておく。
- ③ じゃが芋、人参、きゅうりはそれぞれ8mm (1cmより少し小さいくらい) の角切りにしておく。
- ④ 人参とじゃが芋を好みの固さにゆで、塩をふっておく。
- ⑤ ④の粗熱をとり、きゅうりとコーンを加える。
- ⑥ ドレッシングと混ぜ合わせて完成。

※人参はレンジで2~3分、じゃが芋は5~6分加熱してもよい。