



10月給食だより

家庭数配布

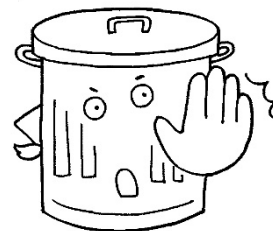
令和7年9月29日
北区立十条小学校
校長 栄 養 士

実りの秋がやってきました。米に野菜、魚や果物など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。給食でも、季節を感じてもらえるように、旬の食材を使って献立を考えていきます。

減らそう！食品ロス

10月は3R推進月間です。3Rは「リデュース（ごみを減らす）」「リユース（繰り返し使う）」「リサイクル（生まれ変わらせる）」の頭文字から来ていて、これらを積極的に取り組もうという月です。給食でも食品ロス削減メニューが登場します。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限切れ、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。日本の食品ロスは、年間で464万トンもの量が発生していて、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（年間370万トン）よりも多いです。大切な食べ物を無駄にしないために、自分たちにできることを考えてみましょう。



食品ロス削減国民運動
シンボルマーク ろすのん

参考：農林水産省及び環境省「令和5年度統計」

食品ロス削減の取り組み ～今月の給食から～

●22日 野菜の皮使用、紙カップ削減

「まるごとニンジンドレッシングサラダ」

にんじんの皮をミキサーにかけて、ドレッシングにします。

「バナナケーキ」

紙カップを使うことの多いケーキですが、焼いた後に一人分にカットします。

●23日 パンの耳、野菜の皮使用

「アップルトースト」

パン屋さんで食パンを焼いたときに出る、食パンの端（耳だけの部分）を、細長く切っておまけのラスクにします。

「スパイシーポテト」

じゃがいもは、皮をむかずに使います。

●24日 野菜の芯・皮使用

「まるごとキャベツメンチカツ」

いつもは捨てられてしまうキャベツの外側の皮と芯も使って、メンチカツの具にします。

「国清汁」（静岡県の郷土料理）

昔、野菜の皮をもったいないとして、具たくさん汁に使ったことがはじまりです。

<今月の給食より>

・6日 十五夜

今年の十五夜は、10月6日です。給食室手作りのみたらしだんごが登場します。

・10日 目の愛護デー

カインックラターは、さつまいもで作るタイのドーナツです。目の健康に良いとされるブルーベリーを生地に入れます。

・14日 さつまいもの日（13日）

いつものさつまいもと紫いもを使って、2色のさつまいもごはんを作ります。

・15日 トルコの料理

イズミル・キョフテは、スパイシーな肉だんごをトマトソースで煮込んだ料理です。チョパン・サラタスは、ハーブのきいたドレッシングのサラダです。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！