

10月給食だより

家庭数配布

令和8年9月30日
北区立十条小学校
校長 栄 養 士

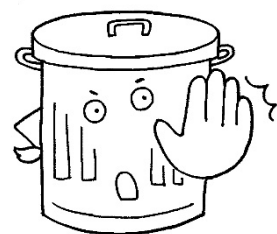
実りの秋がやってきました。米に野菜、魚や果物など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。給食でも、季節を感じてもらえるように、旬の食材を使って献立を考えていきます。

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**461万トン**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250万トン）よりも多いです。

28～30日の給食では、いつもは捨ててしまう野菜や果物の皮を使用したメニューが登場します。皆さんも、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 るすのん

参考：農林水産省及び環境省
「令和6年度統計」

5年生がぎょしょくを学びました

5年生は、6月には岩井自然体験教室の漁港体験で、岩井でとれた魚に触れたり、観察したりして学習をしました。9月からは、社会科で本格的に水産業について学習しています。9月28日に、ぎょしょく伝道師の方をお招きして、愛媛県愛南町のぎょしょくについて教えていただきました。

漁船で海に出る「獲る漁業」と、養殖の「育てる漁業」について、より理解を深めました。大漁旗や鰹の一本釣りで使う大きな竿を実際に見たり、愛南町から送られてきた天然と養殖の真鯛を実際に触って、違いを見比べたりする体験もしました。その日の給食は、愛媛県の郷土料理である「鯛めし」と「いもたき」を味わいました。

近年、日本人の魚離れが進んでいます。これからも授業や給食を通して、魚の大切さを伝えていきます。



<今月の給食より>

・7日 たこぺったん

「たこ焼きが食べたい」というリクエストに応えるために、大田区の給食で誕生しました。かき揚げのような見た目の料理です。

・9日 目の愛護デー（10日）

ブルーベリーには、目の疲れを和らげてくれるアントシアニンが多く含まれています。

・13日 さつまいもの日

10月が旬であり、「十三里」とも呼ばれていることから、さつまいもの日となりました。

・14日 北区おでんの日（10日）

北区おでんは、ちくわぶが入っているのが特徴です。給食では、鶏ガラだしの洋風なおでんを作ります。

・23日 十三夜（栗名月、豆名月）

栗と豆を給食に使います。

・28～30日 食品ロス削減メニュー

・30日 体育学習発表会応援メニュー

「勝つ」、「他抜き」のダジャレメニューです。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！