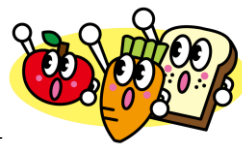




10月給食だより

令和8年9月30日
調布市立第一小学校

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



10月29日（木）の給食では、だしをとったあとかつお節を「野沢菜ふりかけ」に再利用します。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

10月の献立紹介

2日（金）青森県の郷土料理

自然豊かな青森県は、海の幸・山の幸に恵まれた食材の宝庫です。「イガメンチ」は青森県でよくとれる「いか」を使った料理で、いかのすりみに刻んだ野菜を混ぜ合わせて油で揚げたものです。「せんべい汁」は青森県八戸市周辺の料理で、しょうゆ味の汁や鍋物に「かきせんべい」という専用のせんべいを割り入れて食べます。江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。

ブックメニュー

5日（月）から23日（金）まで読書旬間です。そこで本にちなんだ料理を給食に取り入れました。

- 5日（月）イギリス料理と魔法ゼリー … 「ハリーポッターシリーズ」より
「ケジャリー」とは白身魚が入ったカレー味のピラフです。「魔法ゼリー」は「バタフライピー」という茶葉を煮出して青色のゼリーとシロップを作り、レモン汁を加えて色の変化を楽しみます。
- 19日（月）セルフおにぎり … 「おにのおにぎりや」より
本に登場するおにたちのように、おにぎりをつくってみましょう。作る前によく手を洗ってくださいね。
- 22日（木）五平もち … 「ばばばあちゃんのおもちつき」より
ばばばあちゃんが、いつもの白ごはんを使っておいしい五平もちを作ります。五平もちの作り方が書いてあるので、ぜひ読んでみてくださいね。



13日（火）・14日（水）FC東京コラボ給食

FC東京は調布市の「味の素スタジアム」をホームとするJリーグのプロサッカークラブです。FC東京の選手たちが、体を大きく、そして強くするためのメニューを考えてくれました。アスリートの食事の秘密を給食で味わいましょう。