

10月食育だより

令和8年9月30日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
管理栄養士 竹田 茜

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



今月のこんだてより

- 2日…「ルーローハン」は、台湾料理です。ぶた肉を甘辛く煮て、五香粉で香りづけしたものを、ご飯にのせて食べます。
- 9日…「アマトリチャーナ」は、イタリアのパスタ料理です。ペーコンや粉チーズを使ったトマトソースのパスタです。
- 26日、28日…26日から読書週間が始まります。その日の給食にちなんだ本を紹介するので、楽しみにしてください。



9月の献立より

サイダーゼリー

- ◎ 材料（4人分）
- 粉寒天 2g
 - さとう 16g
 - 水 80g
 - サイダー（常温） 200g

ポイント!

- ★サイダーが泡立たないように、少しずつ加えるのがポイントです。
- ★缶詰の果物を加えてもおいしく作れます。

- ゼリーを入れるための熱に強い容器を準備しておく。
- なべに粉寒天とさとうと水を入れて溶かす。
- しっかり溶けたら、なべを火にかける。
- 沸とうしたら火を止めてあら熱をとる。
- なべにサイダーをゆっくり加える。
- ⑤を容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

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。

※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

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる



食べているときも時間を意識しましょう



体に必要な量を、知ることが大切です



「お皿ピカピカ」を目指しましょう