



令和4年9月30日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

また、今月の給食は“いい和食の日”献立、世界の料理、セレクト給食などイベントが盛りだくさん♪いつもと違う献立、楽しみにしててくださいね！



今月のメニューより

3日(月)『韓国料理』

給食でも何度も紹介している韓国料理ですが、今回は『タッカルビ』を作ります。タッカルビというのは、鶏肉のぶつ切りと野菜を甘辛いタレで炒めた料理です。韓国語で『タッ』は鶏肉で『カルビ』はあばら骨のことで、『骨のまわりの肉を食べる料理』という意味があります。本場の韓国料理は辛味が強いのですが、給食用にアレンジして、食べやすく仕上げます。白いごはんにもピッタリのおかずです。楽しみにしててくださいね！

7日(金)『手作り♪ウィンナーパン』

夏休みの調理研修で試作した『ウィンナーパン』♪何度か練習して、評判も良かったのでさっそく献立に取り入れてみました。ふんわり甘いパンの生地に、パリッとしたウィンナーがよく合ってとってもおいしい手作りパンです。楽しみにしててくださいね！

13日(木)『八丈島メニュー』

東京都にある島、八丈島でとれる明日葉、メダイを使った献立です。少しくせのある味わいの“明日葉”は、かつお節やじゃこと合わせて和風チャーハンに、さっぱりしたメダイは鶏ひき肉と合わせてつみれ汁にして提供します。東京都の島の味、味わって食べましょうね♪

19日(水)『食育の日 SDGs 献立』

毎月SDGs 献立を紹介している食育の日ですが、今回は、コロナウィルス感染症の流行によって余ってしまった愛媛県産の鯛を使って、『鯛茶漬』を作ります。行き場のなくなってしまった食材を給食で使用し、おいしくいただくことは生産者さんたちを助けると同時に、環境を守ることもつながりますね。今後もSDGsつながる取り組みを積極的に取り入れていきたいと思います。

24日(月)『小金井和食の日(だし汁クイズ) & 北海道料理』

北海道の郷土料理、『鮭のチャンチャン焼き』と、具だくさんの『札幌みそスープ』を作ります。寒くなってきたこの時期にピッタリの献立です♪お楽しみに！

31日(月)『ハロウィンメニュー』

彩り豊かな野菜を使い、カラフルに仕上げた『おばけシチュー』と、型抜き人参がかわいらしいハロウィンサラダでハロウィンを盛り上げます。デザートは、手作りのパンプキンプリンです♪ 初挑戦のメニューですが給食室のみんなで力を合わせて作ります。

旬の食材・・・さんま・鮭・栗・さつまいも・きのこ・りんご・ぶどう
 かき・みかん

10月は食品ロス削減月間！！

～大切にしたい“もったいない”の心～

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べられる食品が捨てられる「食品ロス」が問題となっており、2021年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量（2021年で年間約420万t）の1.2倍に相当し、日本人一人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

南小の取り組み ～「一品完食賞週間」～

南小では、この「食品ロス削減月間」に合わせて、10月12日(水)～10月31日(月)の期間に給食のフードロス削減に取り組みます。

子供たちの様子を見てみると、中には苦手だからと一口も手をつけずに残してしまったり、あとひと口で完食のお皿をそのまま返してしまったり、食べることに集中しないで時間切れになって残してしまったり…と食べられるメニューを残してしまっている人もいます。

南小みんなのひと口は650人分のひと口となり、全校分を合わせると、とても大きな残菜になってしまいます…。

そこで、給食委員さんが中心となって、『一品完食週間』を実施することになりました。

10月12日(水)～10月31日(月)を一品完食週間として、各クラスでその日の給食のうち一品は、“完食”を目指してもらいます。期間中は、各クラスにカードを配り、一品完食ができた日にチェックを入れ、期間終了後に賞状を渡す予定です。

「その日全部のメニューを完食するのは難しくても、一品だけならがんばれると思う。」「残菜が少なくなれば、毎日一生懸命作ってくれている調理員さんたちも喜んでくれると思う。」という給食委員さんたちの意見から実現した初めての取り組みです。みなさんが身近に取り組めるフードロス削減として、毎日の給食を意識して食べてくれるとうれしいです。

フードロス削減はSDGsにもつながります！！

南小では、今年度の食育の日にもSDGsをテーマにして、環境に配慮した献立に取り組んでいます。

2015年の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」の中でも、この食料廃棄は課題になっており、SDGsの17の目標のうち12番目の「つくる責任、つかう責任」に「2030年までに世界全体の1人当たりの食料廃棄を半減させる」という目標が掲げられています。

今回の『一品完食週間』も、私たちが取り組めるSDGsのひとつ♪給食からSDGsを広げていきましょう！

その他、お家でもできるフードロス削減！！

① 食材は無駄なく使い切ろう！

- ・冷蔵庫を確認…定期的に冷蔵庫の食材を確認し、賞味期限・消費期限なる前に使い切りましょう。
- ・買いすぎない…買い物に行く前に食材の在庫を確認し、必要な分だけ買いましょう。
- ・ゴミあまり出ない調理方法を！…野菜の皮や芯など、工夫すれば食べられる部分も多くあります。できるだけ使い切りましょう。

② 料理は残さず食べきろう！

- ・家庭では…食べきれなかった料理は、他の料理につくりかえるなど、調理方法を工夫しましょう。
- ・外食時には…飲食店で発生する食品ロスのほとんどが「食べ残し」によるものです。自分たちが食べきれぬ量を考えながら注文するように心がけましょう。