

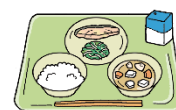


給食だより

台東区立谷中小学校
令和8年度 10月号



10月の給食目標 和食や魚のよさを見直そう



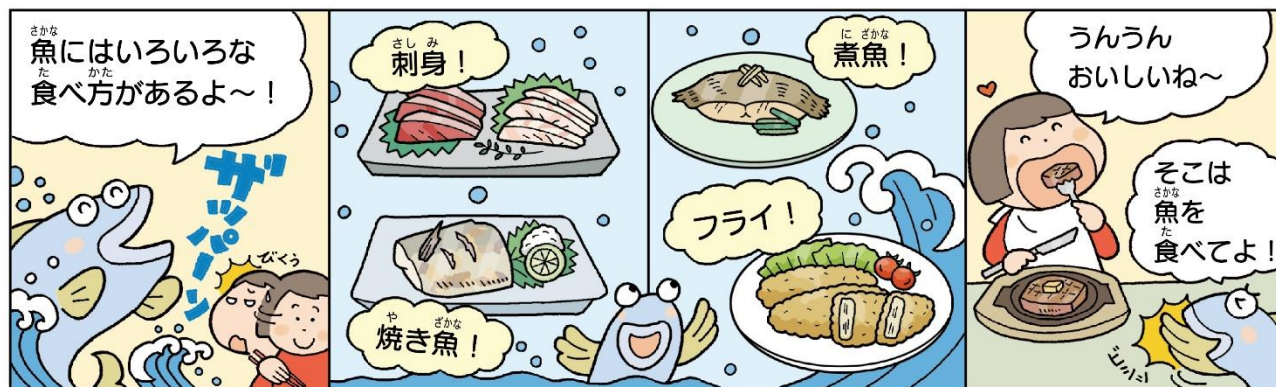
みなさんは「和食」というと、どんな料理を思い浮かべますか？お寿司や天ぷら、そばやうどん、みそ汁、煮物、焼き魚など、身近でおいしい料理がたくさんありますね。

給食は、ご飯やパン、麺、和・洋・中バラエティに富む内容を心がけていますが、やはり、日本人の伝統的な食文化である和食を大切にしていきたいという思いがあります。

本校では、子供たちに「和食っておいしいな」と思ってもらえるよう、「だし」には特にこだわっています。築地の老舗業者から取っている削り節は、納品する数日前に削ったもので、香りと風味がしっかり感じられます。昆布は、すまし汁やうどんつゆに欠かせませんが、みそ汁にも少し加えるとおいしいです。

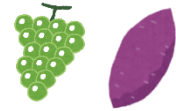


魚料理について、肉料理に比べるとどうしても人気という意味では劣り、半分やそれ以下に減らしたりする姿も見かけます。照り焼きやフライは、よく食べてくれる子が多いです。給食では、なるべく子供たちが食べやすいよう、和・洋・中と様々な料理で展開し、調理法や味付けを工夫してみています。魚は、成長期の子供たちに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンD、体によい働きをする油（DHA、EPAなど）が豊富に含まれています。ご家庭でもぜひ積極的に、魚料理を取り入れてみてください。





10月の給食 ピックアップ



- * 魚を食べよう！ … さわらのねぎみそ焼き、鮭の塩焼き、白身魚のユーリン（新）は新メニューです … ソース（新）、さんまのひつまぶし、青菜のツナ和え
- * 旬の食材を使った給食 … 梨、さつまいも、柿、鮭、ぶどう、マスカット、ラ・フランス、みかん、りんご、さんまなど
- * 展覧会特別メニュー … 今年は 11 月の展覧会に向けて、楽しい気持ちを盛り上げる特別メニューを 2 回提供します。第 1 回目は、「お絵かき食パン」です♪食パンを真っ白いキャンバスに見立てて、自分の好きなものを描いてみましょう！展覧会のテーマに合わせて、「ひらめきの種」（コーン・枝豆・レンズ豆）がいっぱいのサラダも登場します。
- * ブックメニュー  … 10 月は読書月間です。図書の清水先生とコラボし、今年は 4 冊の本に関係する料理を提供します♪ぜひ裏面の献立表をチェックしてくださいね。
- * 郷土料理・愛媛県 … 日本三大芋煮のひとつである、愛媛県大洲市の「いもたき」を紹介します。さといも、油揚げ、鶏肉などをしょうゆベースで煮込んだ郷土料理です。地元では秋の風物詩として親しまれ、イベントがたくさんあります。
- * エコこんだて  … 皮付きりんご、だしをとった後のかつお節を利用したふりかけの提供などの取り組みを行います。
- * その他の新メニュー … 豚肉とじゃがいものみそ煮、三鮮豆腐、焼き肉サラダ、カップ卵焼きなど

◆「たいとう食ハピDay」を知っていますか？



台東区では、毎月 30 日を「たいとう食ハピ Day」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。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をいいます。「たいとう食ハピ Day」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生が考えました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

家庭からの食品ロスは、一人当たり平均すると毎日お茶碗 1 杯分弱という量になるそうです。食品ロスを少しでも減らしていくために、必要な分だけ買い物をする、食材を無駄なく使う、食べ残しをしないなど、ご家庭で取り組みやすいことから心がけてみてください。

