



令和8年9月30日
台東区立金竜小学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、「実りの秋」というように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を積極的にとりいれて季節の味を楽しみましょう。

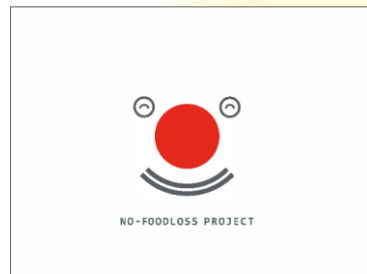


10月は「食品ロス削減月間」です！

—10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。

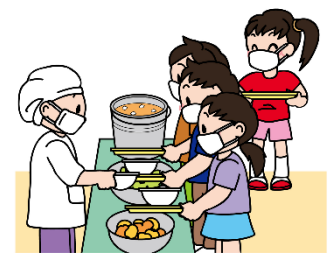


では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか？

- 食べきれん分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

待ちに待った給食時間。クラスの友達と協力して準備を行い、楽しく給食を食べてほしい時間です。友達とのおしゃべりに夢中になり、準備が遅くなってしまったり、食べる時間が少なくなってしまうことはありませんか。



限られた給食時間で食事を終えるためには、ひとりひとりが時間を意識して行動することが大切です。今月は、いつも以上に「準備・配膳を素早く行う」ことと、「時間内に集中して食べる」ことの2点を意識してみてくださいね。



10月の給食目標

時間を考えて楽しく食事をしましょう



とりすぎると体に悪い！「SOS」知っていますか？

「S」 salt (塩) 「O」 oil (油) 「S」 sugar (砂糖)

私たちの体は、たくさんの塩・油・砂糖をとると「助けて」と悲鳴をあげます。これらは人間に欠かせないものですが、とりすぎると生活習慣病になりやすくなります。大袋のスナック菓子を食べる時、どのようにして食べていますか？スナック菓子などには塩や油が、チョコレートなどには砂糖がたくさん使われています。食べる量と時間を決めて、食べることが大切です。



作ってみよう♪給食レシピ

材料(約4人分)

ごはん	適量	酒	大さじ1
油	少々	砂糖	大さじ1
豚ひき肉	160g	しょうゆ	大さじ2
たまねぎ	60g	みりん	小さじ2
にんじん	30g	しょうが汁	少々
コーン	25g	でんぷん	小さじ2
ピーマン	15g	水	小さじ1

もずく(塩抜き) 160g

もずく丼(9/30の給食より)

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、①の野菜、コーンを炒める。
- ③ もずくを加えて炒め、調味料としょうが汁を加える。
- ④ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ ごはんにのせて完成。

もずくは様々な料理に使える食材です。ぜひ作ってみてください！(塩蔵ではないものを使ってください。)