

10月給食だより

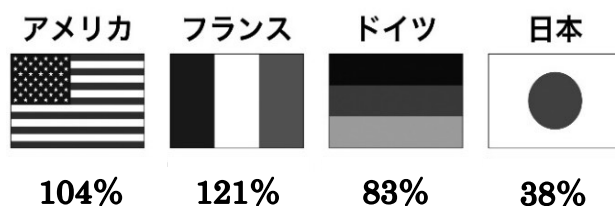
令和7年9月30日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

だんだんと秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中の寒暖差も大きいので、食事と睡眠をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

また、秋には、お米やさんまなどの魚、きのこ、ぶどうやりんごなどの果物等、おいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも取り入れていきますので、ぜひ旬の食べ物を味わっててください。



世界の食料自給率くらべ



※出典 農林水産省「世界の食料自給率」

食料自給率とは、自国で消費される食べ物が自国の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率が低い原因について調べて、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。

日本の食料自給率（カロリーベース）は38%です。世界の食料自給率と比べてみるとアメリカは104%、フランスは121%、ドイツは83%で、日本は先進国の中でも最も低い水準です。

食品ロスはどこで発生しているの？



食品ロスは、食品メーカーや小売店、飲食店、家庭などさまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限が過ぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

食料自給率アップの取組



①今が旬の食べ物を選ぼう



②地元でとれる食材を食べよう



③ご飯中心のバランスのよい食事をしよう



④食べ残しを減らそう

【10月の献立より】

6日 お月見メニュー

- ・栗ご飯
- ・鶏の照り焼き
- ・なすとぼろ
- ・月見すまし汁
- ・牛乳

10月6日は十五夜です。十五夜は月見団子やその時期に収穫した栗や果物などをお供えて月を眺める行事です。今回は旬の栗を使った炊き込みご飯と月をイメージしたすまし汁を作ります。



31日 かぼちゃプリン

かぼちゃの旬は、9月から12月といわれています。実は、夏に収穫したかぼちゃをしばらく置いておく（追熟する）ことで、甘みが増し、ホクホクとした食感になるのです。今月の給食では、そんなかぼちゃを使ったかぼちゃプリンを作ります。秋の味覚をデザートでも楽しんでください。



給食でめぐる日本一周

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「新潟県」の料理です。

10月14日(火)【新潟県の料理】

- ・ご飯
- ・鶏肉のレモン和え
- ・はりはり漬け
- ・のっぺい汁
- ・牛乳



【鶏肉のレモン和え】

新潟県燕市の学校給食メニューからご当地グルメになった料理です。からっと揚げた鶏のから揚げに、レモン、醤油、砂糖、みりんで作ったタレを絡めます。

【はりはり漬け】

雪が多い新潟県では、冬の保存食として切り干し大根が作られていました。はりはり漬けは、切り干し大根を醤油につけたもので、その名の由来は、大根を食べた時の音に「はりはり」と音がするからだとされています。

【のっぺい汁（のっぺ）】

のっぺは、新潟県の代表的な家庭料理で、里芋をたくさんいれて作る煮物料理です。給食では汁物として「のっぺい汁」を作ります。