



# 10月給食だより

家庭数

令和4年9月30日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

ようやく秋らしい、過ごしやすい季節になりました。今月はおもじ読書週間で『読書の秋』ですね。給食では、『食欲の秋』と『読書の秋』を感じてもらえるよう、図書委員さんと協力したブックメニューや、秋の味覚を取り入れた献立が登場します。おいしく食べて季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

## 大切にしたいもったいないの心

2学期が始まって早1か月。給食の後に各クラスの食缶を見ると、残菜が少ないクラスが増えてきました。おいしく食べてもらえたのかなとうれしく思います。

## 今月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、まだ食べることができる食品を捨ててしまうことです。

日本での食品ロスの量は、年間522万t、一人当たり毎日おにぎり1個分(約113g)の食べ物を捨てていることになりました。

もったいないの心を大切にして、食品ロス削減について考える10月にしましょう。

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

例えば、二小のみなさが一口ずつ給食を残すと学校全体で約5キロの食材を捨てることとなります。給食は好きな献立の日もあれば、苦手なものの献立の日もあります。全部は食べられなくても、一口挑戦すると、地球にも優しく、思っていたよりもおいしく食べられて、いいことがたくさんあるかもしれません。

## 10月の献立より

- \*7日 十三夜献立…10月8日は旧暦の9月13日にあたり、「十三夜」といって、お月見をする習わしがあります。十三夜の月は「栗名月」、「豆名月」と呼ばれ、この時期に収穫される栗や豆をお供えます。このことにちなみ、給食では栗を入れたおこわに、あずき(つぶあん)を使ったお月見パイを作ります。
- \*19日 食育の日献立…昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響で流通量減少や単価下落している生産者を支援する、農林水産省の国産農水産物販路多様化緊急対策事業により、鯛を無償で提供してもらいます。愛媛県産の鯛が届くので、愛媛県の郷土料理である鯛茶漬を作ります。普段の給食にはなかなか登場しない魚です。ぜひ味わって食べてください。

## 図書委員会ブックメニュー

おもじ読書週間に合わせて図書委員さんが選んだおすすめの本の中に出てくる料理を給食で提供します。どの本も第二小学校の図書室で借りられる本なので、読んでみてください！

- \*3日 ☆ポテト・スープが大好きな猫☆ (株式会社 講談社)  
～作：テリー・ファリッシュ 絵：バリー・ルート 訳：村上春樹～

おじいさんとねこは一緒に釣りにいったり、ごはんを食べたりして過ごしています。ある日、おじいさんがつりに行こうとするといつも行くはずのねこがついてこなくて…給食ではおじいさんが作るポテトスープを真似して作ります。



- \*4日 ☆こまったさんのグラタン☆ (あかね書房)  
～作：寺村輝夫 絵：岡本嬢子～

こまったさんが乗ったのはヤマさんが作った模型の列車。食堂車のお客さんが注文したグラタンを作って持っていくと…お話の中ではおいしくグラタンを作るためのマカロニとホワイトソースの歌が出てきます。給食室でもおいしく作れるように歌に沿ってマカロニとホワイトソースのグラタンを作ります。



- \*25日 ☆ソウの森とポテトチップス☆ (株式会社 そうえん社)  
～写真と文：横塚真己人～

お話の舞台は、東京から南へおよそ4000キロのところにあるボルネオ島。ここは、熱帯雨林に様々な生き物たちが暮らす大自然の宝庫です。熱帯の島とわたしたちが普段食べるポテトチップスは深いつながりがある…給食ではほかの野菜も入れて野菜チップスを作ります。



- \*28日 ☆くまのがっこうジャッキーのパンやさん☆ (ひかりのくに)  
～岡本一郎 原案 いもとようこ 文・絵～

くまのがっこうのくまのこたちは全部で12匹。今日は1年間待ちに待ったバザーの日。くまのこたちはパン屋さんを開く予定です。朝からみんなでパンを作っていますが…。給食室でもくまのこたちのように手作りパンを作ります。

