

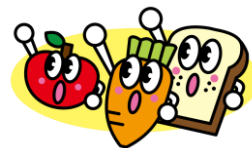


がつ きゅうしよく
10月 給食だより



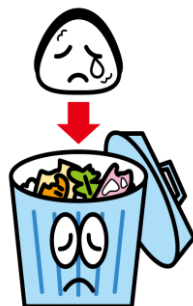
令和8年10月2日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士

食べ物の「もったいない」を減らそう!



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。給食時間では下記のことを意識することで、食品ロスが減ります。身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保する



食べているときも
時間を意識しましょう



2 自分が食べ切れる
量に調整する



から 体に必要な量を
知ること大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



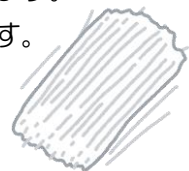
14日(水) ローリングストック給食「春雨サラダ」

先月から始まったローリングストック給食。ご家庭でもローリングストックについて、考えるきっかけになったでしょうか？今月は乾物の食品から、『春雨』を取り上げます。

春雨の主な材料はでん粉です。緑豆を原料とした緑豆春雨、じゃがいもやさつまいものでん粉を原料とした芋製春雨の大きく2種類があります。給食では緑豆春雨を使用しており、コシが強く煮崩れしにくいことが特徴です。いも製春雨はモチモチとした食感と、味が染み込みやすいという特徴があります。春雨は乾物なので長期保存が可能で、お湯の中に入れば短時間で柔らかくなり、食べることができます。

インスタントの野菜スープに春雨を加えるだけで、食べ応えがあり満足感が増す料理となります。

今回の春雨サラダは、一之江第二小学校では1位と言っても過言ではないほど、サラダの中ではとても人気の給食です。ぜひたくさん食べてくださいね。





がつ がっこうぎょうじ も
10月は学校行事が盛りだくさん！

ぎょうじ お かんぱ
それぞれの行事に向けて頑張るみなさんを

きゅうしょく おうえん
給食で応援します！！



ふつか きん か ど がくしゅうはっぴょうかいこんだて
2日(金)、3日(土) 学習発表会献立



がいしゅうはっぴょうかい ほんばん きすうがくねん てんらんかい ぐうすうがくねん おんがくかい いっしょうけんめいじゅんび
いよいよ学習発表会の本番となりました。奇数学年の展覧会、偶数学年の音楽会、それぞれ一生懸命準備
や練習をしています。この2日間は展覧会、音楽会をそれぞれモチーフにした献立内容にしました。

アコーディオンサンド… アコーディオンのじゃばら部分に見立てた献立です。コッペパンに切れ
目を2つ入れて、1つにはハムチーズ、もう1つにはツナマヨネーズを
はさんだ、サンドになります。

キャンバスオムライス… オムライスといえば、仕上げのケチャップで絵や文字を書く人も多いの
ではないでしょうか？そんな楽しみを給食でもできるようにしまし
た！給食では1人1枚の薄焼きたまごと個包装のケチャップを出しま
す。ぜひ好きな絵を書いてみてください。



にち もく うんどうかいおうえんこんだて
29日(木) 運動会応援献立

どん ぎゅうにゅう ちぐさ あ どうふ しる
タレかつ丼、牛乳、千草和え、豆腐のみそ汁



10月31日(土)は運動会です。9月から一生懸命練習した成果を出せるように頑張しましょう！
給食では、リハーサルを行う29日(木)に応援献立として、タレかつ丼を提供します。タレかつは、
よく煮詰めた甘辛のタレを、揚げたてのかつに漬け込んで作っています。タレの味がよく染み込んだかつとご
はんがよく合うので、たくさん食べてパワーをつけてもらえたら嬉しいです。皆さんの活躍を給食室から
も応援しています！



にち きん かいこうきねん び こんだて
30日(金) 開校記念日献立

11月1日は、一之江第二小学校58回目の開校記念日です。開校記念日は、学校が誕生した大切な日
です。今年は運動会の翌日で日曜日のため、30日をお祝い献立にしています。お赤飯、紅白はんぺんの
すまし汁、紅白寒天でお祝いの気持ちを表しています。一之江第二小学校のことを思いながら給食時間
を過ごしましょう。