

10月 給食たより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8年 10月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

暑さも落ち着き、風や日差しも秋らしくなってきました。秋には「スポーツの秋」や「読書の秋」といった、いろいろな秋がありますが、中でも「実りの秋」と呼ばれるほどに、多くの野菜や果物、魚などが旬を迎えます。たくさんの旬を味わって、体に必要な栄養素を十分にとってほしいと思います。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

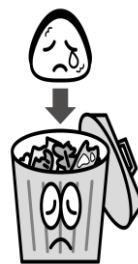
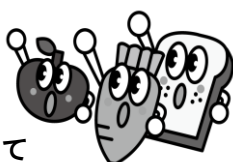
★・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆ ☆・・☆

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。まずは、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、食卓の片付けを意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだ、ひつよう、りょう、体に必要な量を、し、知、る、こ、と、も、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、め、ざ、目、指、し、ま、し、よ、う

～東京都郷土料理～

10月16日(金)は、東京都郷土料理の「深川めし」と「小松菜の和え物」、「鶏団子の塩ちゃんこ汁」を給食でつくります。

「深川めし」は、深川(現在の江東区)という地域で江戸時代から伝わる料理です。深川めしには、味噌で煮たねぎとあさりをごはんにかける「ぶっかけ」と、あさりやねぎをごはんと一緒に炊く「炊き込み」があります。

「小松菜」は、江戸時代に鷹狩りで江戸川区にある小松川を訪れた八代将軍徳川吉宗が、昼食に出されたすまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名をとって「小松菜」と命名したと伝えられています。

「ちゃんこ」と聞くと、鍋料理を想像しますが、本来は相撲部屋でお相撲さんが食べる料理のことを総じて「ちゃんこ」と言います。また、「ちゃん」は父ちゃん、母ちゃんのこと、「こ」は子供のこと、「部屋」の親方と弟子と一緒に食べる料理として「ちゃんこ」と呼ばれているという説もあります。今回は、給食風にアレンジしたちゃんこを提供します。

給食レシピ ★ヤンニョムチキン★

子供たちに人気のレシピです！

《作り方》

《材料(中学年4人分)》			
鶏もも肉 40g	4つ	【たれ】	
しょうが	2g	にんにく	2g
酒	小さじ1	ケチャップ	大さじ2と1/2
塩	少々	砂糖	小さじ2
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1と1/2
でん粉	大さじ2	酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
揚げ油	適量	コチュジャン	小さじ1/6

※コチュジャンは好みの辛さに調節してください

- しょうがとにんにくはすりおろします。
- 鶏もも肉にしょうがからこしょうまでで下味をつけて、冷蔵庫で1時間ほど置きます。
- 【たれ】の調味料をすべて鍋に入れ、弱火にかけます。さとうが溶けて、ふつふつしてきたら火からおろします。
- でん粉と小麦粉を混ぜて、①にまぶします。
- 170℃から180℃の油でカラッと揚げます。
- 揚げた鶏もも肉を③のたれに絡めて完成です。