

10月 給食だより



令和8年9月30日
江戸川区立南葛西第二小学校
校長 川浦 孝彦

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
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



体に必要な量を
知ること大切

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



10月の献立



おはなし給食

16日(金)【マスカット大福】

図書委員会さんが選んだ本に登場する料理を、
給食用にアレンジして提供します。

今回は、秋が旬のシャインマスカットを使った、
マスカット大福を作ります。

「フルーツ和菓子のひみつ」

まんが・杉谷エコ 発行・株式会社Gakken
構成・WILLこども知育研究所

ローリングストック給食

27日(火)【サイダーポンチ】

フルーツ缶詰は、日持ちが良く、手軽に食べることが
できる、ローリングストックにおすすめの食品
です。今回は、パイン缶詰、黄桃缶詰を使って、サ
イダーポンチを作ります。

食育の日献立

19日(月)食育の日献立（宮城県）

【油麩丼】

油麩は、麩を油で揚げた食品です。
宮城県登米市が発祥で、夏場に傷みやすい豆腐
の代わりに、麩を油で揚げたことが始まりだとい
われています。

油麩丼はカツ丼のカツの代わりに油麩を
卵でとじた宮城県の名物料理です。



【ずんだもち】

ずんだもちは、枝豆に砂糖を加えてすりつぶし
て作った「ずんだ餡」を餅に絡めた宮城県の郷土
料理です。

