

# うま味のきゅうしよ 10月

令和7年 9月30日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、ようやく暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。10月16日は「世界食料デー」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心がもたれています。食品ロスの問題について考えてみましょう。

## 食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行うことが必要です。

## 日本の1年間の食品ロス 約464万トン

日本の食品ロスは1年間で約464万トン(令和5年度推計値)です。一人当たりになると約37kgです。食品メーカーなどの食品ロスは約231万トン、各家庭から発生する食品ロスは約233万トンです。日本は多くの食べ物を輸入している一方で、大量の食べ物を捨てています。

## みんなの給食 ~給食からSDGsを考える~

江戸川区は、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会実現のため、SDGsに取り組んでいます。令和3年5月に国から「SDGs未来都市」にも選定されました。「みんなの給食」は、全江戸川区立小中学校で給食からSDGsのことを考える取り組みです。今回、宇喜田小学校では、「食品ロス」に着目し、だしをとった後の昆布を使って佃煮を作ります。また、給食で何度か登場した「エコふりかけ」のレシピを紹介します。ご家庭でも話題にしてみてください。



### SDGs 給食レシピ「エコふりかけ」

<材料>

- かつお節 20g (だしをとった後しぼって)
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酢 小さじ1
- 白いりごま 大さじ1と1/2

<つくり方>

- ① だしをとったあとのかつお節はしぼってから細かく包丁で刻む。
- ② フライパンに①を入れて火をつけて水分がなくなるまでからいりする。
- ③ 調味料を加えて、混ぜながら加熱する。最後にごまを加えて混ぜ合わせたら完成★

## 秋を楽しむ🐰お月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。給食では、10月6日に、白蜜をかけたお団子と、里芋のあったみそ汁を提供します。



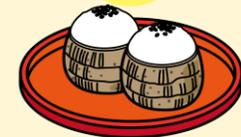
## 🐰十五夜の行事食🐰

### 月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

### きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

## 10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

給食では、10月10日に、目の健康に良いとされている「にんじん」や「トマト」の入ったスパゲッティ、「ほうれん草」を使ったポパイサラダ、「ブルーベリー」を入れたケーキを作り、目の健康について話したいと思います。