

10月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校

令和7年9月30日（火）

校長 山本 浩一

栄養士

2学期も1か月が過ぎ、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。元気に学校生活を送るために、十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。
食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

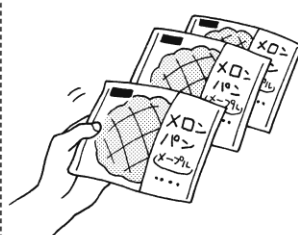
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



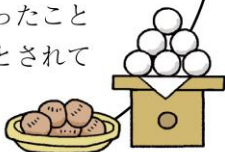
すぐに食べられなくなるわけでは
ないので、おとなと相談してから食べ
ましょう。

©少年写真新聞社2025

今年は10月6日

十五夜 いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



《皮ごとかぼちゃのポタージュ》 9月10日（水）の給食のレシピ

【材料】（6人分）

かぼちゃ	350g（1/4 個）
玉ねぎ	250g（1 個）
セロリ	5g
ベーコン	35g
油	4g（小さじ1）
水	300ml
牛乳	200ml
豆乳	70ml
コンソメ顆粒	小さじ1～2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
バター	15g
米粉(省略可)	7g
生クリーム	35ml
パセリ	適量

【つくり方】

- 1 カボチャの種を取り、耐熱容器に入れ、ラップをして2分程度、電子レンジにかける。固い場合はひっくり返して、プラス1分～2分加熱して、かぼちゃが包丁で簡単に切れる固さにする。※熱いので注意
- 2 かぼちゃの皮と身を分け、中身は一口大に、皮は1cm角に切る。皮は耐熱容器に入れ、ラップをして30秒～1分程度、加熱する。
- 2 玉ねぎ、セロリはスライスにする。ベーコンは短冊に切る。
- 3 油で玉ねぎ、セロリ、ベーコンを炒める。玉ねぎが透明になったら、かぼちゃの身を入れ、水を加えて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 4 3をミキサー(又はブレンダー)にかけ、ペースト状にする。
- 5 4に牛乳、豆乳、コンソメ顆粒、塩、こしょう、バターを入れて弱火で煮る。(※塩の量を調整する。)
- 6 2の皮の角切りを加え、米粉を同量の牛乳で溶かし加える。
- 7 生クリームとパセリを加えて、味を調える。

子どもたちに大好評のメニューでした。かぼちゃの皮も入れるので、栄養満点です。かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。ぜひ家庭でもつくってみてください。

