



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 西原 美和

朝、晩、だいぶ涼しくなりましたね。秋も深まり過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」いろんな物事に落ち着いて集中して取り組める時期とも言えます。今までやってみたくて躊躇していたことにもトライしてみましょう！

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

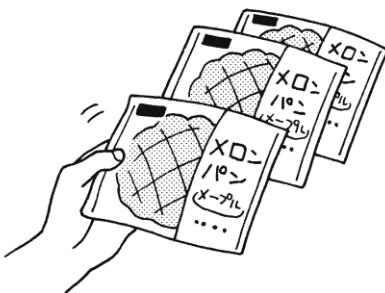
身近なところから始める食品ロス対策

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。

～10月の郷土料理・世界の料理～

10月には皆さんが住んでいる東京都の郷土料理が出ます。東京都にあたる土地はかつては寒村でしたが、徳川家康によって発展がもたらされ、度重なる火事や、災害により荒廃と発展を繰り返し、現代では世界に誇れる大都市となっています。

～東京都の郷土料理～



・**すき焼き丼**・・・明治維新以降の横浜の開港とともに、東京では「牛鍋」と呼ばれる料理を提供する店が次々とオープンし大流行しました。しかし大正12年の関東大震災を機に、東京の牛鍋屋は大打撃を受け、ほとんどの店が閉店に追い込まれました。その後、牛鍋の関西の呼び名であった「すき焼き」が関東に伝わり、呼び名も統一されることになりました。（学校給食では牛肉は高価なので豚肉になります。）

・**塩ちゃんこ鍋汁**・・・明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんことは力士たちが食べる鍋料理のことで、一度に大量に作ることができ、栄養が豊富で力士たちの体を作るために欠かせません。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることで良いだしが出て、具材に味が染み込みバリエーション豊かなおいしい鍋を作ることができます。

・**芋ようかん**・・・明治時代に、浅草にある芋問屋と菓子職人が一緒に作り出した和菓子です。当時、練りようかんは高価なもので、庶民は口にする機会が少なく、芋問屋と菓子職人は、手近な食材のさつまいもを用いて練りようかんの代用となるような和菓子を考案し、さつまいもの研究から調理法、調味料の配合など、試行錯誤を繰り返して「芋ようかん」が誕生したと言われています。

～世界の料理・フィリピン～



・**アフリターダ**・・・フィリピンの家庭料理です。煮込む肉の種類は様々ですが、カレーとほとんど材料が一緒で、作り方も簡単。ご飯にもパンにも合うので、日常の食卓に最適です。フィリピン料理は酸味の強いものが多いですが、アフリターダはトマトの軽い酸味のみなので、誰でも美味しく食べられます。

・**ルンピア**・・・フィリピンで広く親しまれている春巻きのような料理です。主にひき肉や野菜を皮で包み、揚げたものが定番ですが、生のまま食べるタイプや甘めのソースをかけるものなど、さまざまな種類があります。家庭料理としても外食でもよく登場し、お祝い行事の席でも欠かせない存在です。

・**ニラガ**・・・ニラガは肉とたっぷりの野菜を煮込んだポトフのようなお料理です。肉や野菜のうまみ、栄養がスープにうつり、フィリピンの家庭料理には欠かせない定番です。



～10月23日は十三夜給食です～

お月見といえば十五夜が有名ですが、実はもう一つ、「十三夜」というお月見があるのを知っていますか？2026年の十三夜は10月23日（金）。十五夜（9月25日）の約1か月後に巡ってくる、日本生まれの風習です。十三夜は旧暦9月13日の夜のお月見で、十五夜（旧暦8月15日）のおおよそ1か月後にあたります。中国から伝わった十五夜に対し、十三夜は日本で生まれた風習とされ、平安時代の宮中で月見の宴が催された記録が残っています。満月の少し手前、左側がわずかに欠けた月を愛でるのが十三夜の粹なところ。「完璧ではないものに美しさを見いだす」日本らしい感性の行事です。