



令和8年9月30日
我孫子市立我孫子第一小学校

10月



日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米をはじめ、里いもやさつまいも、栗、柿、りんごなどの作物が収穫を迎える時期です。またサンマやサバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

食べものを大切にしよう



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。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約461万トン（令和6年度推計）の食べられる食品が捨てられています。これは、一人あたり毎日おにぎり1個分（約100g）を捨てている計算になります。給食や家庭でできることを考え、実践してみましょう。

給食時間にできる取り組み

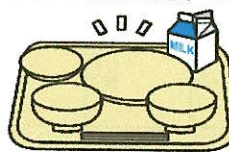
皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。一人が残す量がたった一口だったとしても、それが一校の皆さんの分が集まればすごい量になります。一小では、毎回牛乳が5キロほど、ごはんが5キロから8キロほど捨てられています。給食は、成長期の皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物がかわっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べる前にしっかりと量の調節をし、一人一人がなるべく残さず食べるように心がけましょう。

一人一人が意識してみよう

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

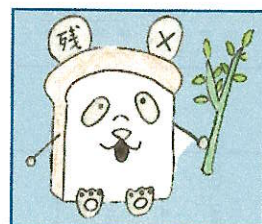


食べられる人は、なるべく残さず食べる



ごはんの食べ方

『白いごはん＝味が合わない＝食べづらい＝苦手』と思い込んでいませんか？ごはんはどんなおかずとも合う万能食品です。ごはんとおかずを交互に食べることで、ごはんがおいしくなります。食べ方も大事です。よく味わっていただきましょう。



目の健康について考えよう

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？正解は『にんじん』です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する『βカロテン』を豊富に含む緑黄色野菜です。油と一緒にとると吸収がよくなります。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す。不足すると、暗い場所で見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は『目の愛護デー』です。ビタミンAを多く含む食べ物を食べて、目の健康について考えてみましょう。10月13日の給食では、目にいい食材として、レバーやにんじん、ブルーベリーを取り入れた献立になっています。

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。



給食のメニュー紹介

10月26日の献立を紹介！

◎チキンカレーライス

材料

鶏モモ肉…140g
塩こしょう…少々
玉ねぎ（中玉）…2個
人参…5cm
じゃがいも…1個
生姜…2g
にんにく…1かけ
油…小さじ1/2
塩こしょう…少々
バター…30g
小麦粉…30g
カレー粉…2.8g
鶏がら出汁300cc
すりおろしりんご20g
ケチャップ大さじ1
ウスターソース大さじ1
しょうゆ小さじ1
みそ小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉を一口大、玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切り、じゃがいもを1cm幅のいちよう切り、にんにくとしょうがをみじんぎりにする。りんごは皮をむいてすりおろす。
- ②たまねぎ2/3をきつね色になるまで炒める。
- ③バターを鍋で水分が飛ぶまで温め、小麦粉を少しずつ入れて炒める。小麦粉のだまがなくなったらカレー粉を入れて炒め、なじんだら一度ボールに移す。
- ④油でにんにく、しょうがを炒め香りがでたら、豚肉、にんじん、残りの玉ねぎの順で炒める。
- ⑤④に鶏がら出汁、②の玉ねぎ、調味料をいれて煮込む。
- ⑥じゃがいも、ルウを加えて煮込む。
- ⑦じゃがいもに火が通ったらチーズを入れる。