

# 食育 給食だより 第６号

令和８年９月30日
文京区立本郷小学校
校　長　　杉本　謙
栄養士　　金子　直子

日暮れが早くなり、朝・夕と冷えこむようになってきました。こまめな手洗い・うがいと、規則正しい生活、バランスのとれた食事が大切です。元気な体をつくり、スポーツ、芸術、読書…などいろいろなことにチャレンジしてみましょう。

また、食欲の秋というように、おいしい食材が多く出回るようになってきました。給食では、旬の食材を取り入れて、献立を立てています。この機会に新しい味にもたくさん挑戦して、味覚の幅を広げていってほしいと思います。

## ★特集★食品ロスについて考えよう

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、「本来食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食品」のことを言います。日本の食品ロスの量は、年間約**464万トン**で、一人当たり年間約**37kg**にもなります（令和５年度推計値）。これは、**一人あたり茶碗１杯弱のごはんを毎日捨てているのと同じことです**。

### ★給食から考える食品ロス★

毎日の給食の残菜（食べ残し）を減らすことで、食品ロスを減らすことができます。本郷小学校でも、毎日少なからず残菜が出ており、９月の平均は約10%ありました。

10月は、給食委員会の児童が中心となって、校内にポスターを掲示したり、動画を作ったり、「給食ビンゴ」の取組や、給食時間にできることについて呼びかけていきます。

教室では、「食べきれる量を盛り付ける」「お皿に付いたご飯粒を残さずに食べる」「好き嫌いをいう前に食べてみる」など、指導しています。

教室巡回で、嫌いなものは誰かに食べてもらえばロスにならないから、嫌いなものだけ返す。見たくないから取らないという方もみられます。ご家庭ではどうでしょうか。

食品ロス削減月間をきっかけに、食べ物を大切に思う心や、もったいないという気持ち、食べてみようという気持ちをもった児童を育てていきたいと思います。

### ★家庭での一工夫★

この機会に、食品ロスについて考えてみませんか？

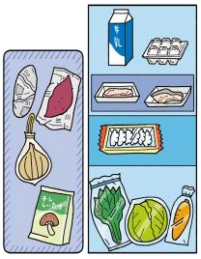
**・手前から買う**

近いうちに食べる食品であれば、賞味期限・消費期限の近いものから選ぶようにしましょう。




**・食品にあった方法で保存する**

一般の食品は冷蔵室（３～５℃）、魚や肉などはチルド室（-1～2℃）、野菜などは野菜室（5～10℃）、芋や乾物は冷暗所に保存しましょう。



**・買いすぎない、作りすぎない**

食べられる量の料理を作り、食材を使いきるようにしましょう。中途半端に残った食材を使いきる工夫について、裏面に紹介しています。



**・食べられる部分まで除きすぎないようにする**

野菜の皮など、むきすぎると食材が無駄になってしまいます。また、キャベツの芯、ブロッコリーの茎、かぶや大根の葉、ねぎの青い部分などは捨てずに食べることができます。




## 10月の給食についてのお知らせ

★10月８日　山形県の芋煮献立
文京区では、山形・愛媛・島根の芋煮を郷土食としている地域と相互協定を結んでいます。
★10月16日　開校記念日お祝い献立です。

## インフルエンザが流行しています

今年もインフルエンザが流行しています。給食前には手洗いをするように指導しています。**手をふくハンカチ・タオル等**を必ず持ってくるようお願いいたします。

# ～10月は食品ロス削減月間～
# 冷蔵庫の中にある食材を使って、食品ロスを減らそう！

今回は、冷蔵庫の中に少しずつ余っている食材を使い切るのにおすすめの料理を紹介します。食材を無駄なく食べて、食品ロス削減をめざしましょう。
（※なお、給食では、生鮮食品は当日使う分だけを仕入れており、翌日へ繰越はしません。）

## けんちん汁

**●材料（４人分）**

| | | |
|---|---|---|
| 炒め油 | … | 適量 |
| ごぼう（ささがき） | … | 30ｇ |
| にんじん（いちょう切り） | … | 30ｇ |
| こんにゃく（色紙切り） | … | 20ｇ |
| だいこん（いちょう切り） | … | 50ｇ |
| えのきたけ（3～4等分） | … | 20ｇ |
| ※野菜類は合わせて150ｇ程度 | | |
| だし汁 | … | 400ｇ |
| 油揚げ（短冊切り） | … | 1枚 |
| 木綿豆腐（コロコロ） | … | 40ｇ |
| 塩 | … | 適量 |
| こいくちしょうゆ | … | 小さじ1 |
| 酒 | … | 小さじ1/2 |
| カットわかめ | … | 2つまみ |
| ねぎ（小口切り） | … | 30ｇ |
| 小松菜（2.5㎝） | … | 30ｇ |

**●作り方**

①油で野菜をよく炒め、だし汁を加えて煮る。
②野菜がやわらかくなったら、油揚げ、木綿豆腐を加え、調味料を加える。
③わかめ、ねぎ、小松菜を加えて仕上げる。

## 五目ラーメン

**●材料（４人分）**

| | | |
|---|---|---|
| 炒め油 | … | 適量 |
| しょうが（みじん切り） | … | 1かけ分 |
| にんにく（みじん切り） | … | 1かけ分 |
| 豚ひき肉 | … | 80g |
| にんじん（千切り） | … | 60g |
| たけのこ（水煮・千切り） | … | 40g |
| もやし | … | 80g |
| ホールコーン缶 | … | 30g |
| 乾燥きくらげ（水戻し・千切り） | … | 2g |
| 鶏がらスープ | … | 600g |
| 塩・こしょう | … | 適量 |
| こいくちしょうゆ | … | 大さじ2 |
| オイスターソース | … | 少々 |
| 酒・ごま油 | … | 各小さじ1/2 |
| 片栗粉 | … | 小さじ2 |
| ねぎ・青梗菜 | … | 各20g |
| 蒸し中華麺 | … | 4玉 |

⇓

**●五目ラーメン　作り方**

①油でしょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉～きくらげを炒め、スープを加えて調味する。
②片栗粉を水で溶いてとろみをつけ、ねぎ、青梗菜を加える。
③中華麺を温めて、②をかける。

**●けんちん汁、ラーメンの使い切りポイント**

余っている野菜、きのこなど、冷蔵庫にある野菜を使って作ってください。ちくわやさつま揚げなど余った練り物を加えるのもおすすめ。

## 揚げぎょうざ

**●材料（４人分）**

| | | |
|---|---|---|
| 炒め油 | … | 適量 |
| しょうが（みじん切り） | … | 1かけ分 |
| にんにく（みじん切り） | … | 1かけ分 |
| 豚ひき肉 | … | 80g |
| 酒（肉の下味） | … | 少々 |
| キャベツ（粗みじん切り） | … | 80g |
| にら（小口切り） | … | 20g |
| ごま油 | … | 小さじ1/2 |
| 塩 | … | 0.8g |
| こいくちしょうゆ | … | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | … | 小さじ1/2 |
| 餃子の皮 | … | 12枚程度 |
| 薄力粉・水 | … | 各小さじ2 |
| 揚げ油 | … | 適量 |

**●作り方**

①油でしょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉、キャベツ、にらを加え炒める。
②塩、しょうゆで味付けし、片栗粉を水で溶いて少しずつ加え、具をまとめる。
③餃子の皮に具をのせ、まわりに薄力粉を水で溶いたのりをつけ、ぴっちりととじる。
④揚げ油でカリッとするまで揚げる。

**●揚げぎょうざの使い切りポイント**

白菜、小松菜などの葉物野菜を加えても良いです。具を加熱してから包むので、具の味見ができるうえ、生焼けの心配もありません。餃子の皮は、大きさにより、枚数を加減してください。