

# 10月 給食だより

令和 5 年 9 月 29 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

少しずつ涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、まだ日中との気温差があり体調を崩しやすい時期です。実りの多いこの季節に、おいしい食べ物を食べて体を動かし、心も体も実りの多い充実した秋にしていきましょう。



## 10月は食品ロス削減月間です

食品ロスという言葉を知ったことがあると思います。まだ食べられるのに、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、令和3年度は523万トンと推計されました。これは国民一人当たり、毎日お茶碗1杯分に近い量(約114g)を捨てている計算になります。

家庭で食品ロスが発生する理由としては、①食べ残し、②傷んでいた、③期限切れの順で多いことが調査で分かったそうです。食品ロスは一人一人が意識して取り組みを続けることで、確実に減らすことができます。事実、この10年ほどで年間の食品ロスの量を120万トンも減少させることができたそうです。日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

## 学校や家庭で食品ロスを減らすためにできることを考えよう

### 食べ物のことをよく知る



見栄えや価格だけで判断しない。賞味期限、消費期限の違いを知ろう。

### 買いすぎ、作りすぎに注意



冷蔵庫の中を確認し、必要なものを考えて購入しよう。

### 食べられる量を考え、食べる前に調整する



体調などを考え、食べ切れる量をもりつけよう。

### 給食から、バランスの良い食事について学ぶ



食べ物の栄養素を知り、何でも食べて健康な体作りをしよう。

### なるべく残さず食べる



自分で決めた量は、残さず食べよう。苦手なものにも、チャレンジしてみよう。

### 9月のもりもり大賞は？



残暑厳しい9月のもりもり大賞は、1位の座を譲らない**4年1組**。もはや残すという意識がないのか？と思うくらいきれいに食べてくれます。そして後片付けもとてもきれいなのが素晴らしいです。4年1組に負けていないのが**3年3組**。パーフェクト完食の日が増えています。続いて**6年3組**、**3年2組**、**3年1組**、**5年3組**です。ここはドングリの背比べ状態で、3年生が一步リードかなと思いますが、高学年の意地とおまけ欲しさによく食べるようになりました。

一つ言えるのは、どのクラスも盛り付けがとても上手になったことです。食缶はほぼすべて空っぽになっています。食べきれなかったものを入れる青バケツも、牛乳がやや多く主食が少し残ってくる程度になりました。

### 「ヨーグルト入りりんごケーキ」を作ってみよう！

<材料4人分と作り方>

紅玉りんご・・・1個(紅玉以外でも大丈夫です)

小麦粉・・・80g

グラニュー糖・・・20g

たまご・・・30g

無糖ヨーグルト・・・50g

バター・・・24g



1. りんごは皮をおき、芯を取っていちょう切りにします。
2. 1にグラニュー糖を振りかけておきます。
3. 小麦粉に割りほぐしたたまご、ヨーグルト、湯せんで溶かしたバターを入れてよく混ぜ、2のりんごを入れてさっくり混ぜます。
4. 紙小判皿やマドレーヌカップなどに3の生地を入れ、200℃のオーブンで25分間焼きます。竹串などで刺してみ、生地がついてこなければ焼き上がりです。