

食育
給食だより
第6号

令和6年9月30日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養教諭 竹村 礼奈
栄養士 尾川 ゆめ花

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。

★家庭での一工夫★

• **手前から買う**

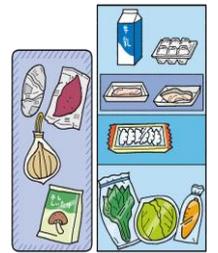
期限が長いものからとると、期限の短いものが残り、食品ロスにつながってしまいます。近いうちに食べる食品であれば、賞味期限・消費期限の近いものから選ぶようにしましょう。

この機会に、食品ロスについて考えてみませんか？



• **食品にあった方法で保存する**

保存の方法を誤ると、乾燥したり腐ったりして、食品が傷む原因になります。一般の食品は冷蔵庫（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。



★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なのに、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472万トンで、一人当たり年間約38kgにもなります（令和4年度推計値）。これは、二人あたり茶碗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6%ありました。これは、「児童一人一人があと一口食べればゼロになる量」です。

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、動画を作ったりして、「準備や片付けを協力して行い、食事の時間を十分に確保する」「食べきれる量を盛り付ける」「お皿に付いたご飯粒までぴかぴかに食べる」ことなど、給食時間にできる取組について呼びかけていきます。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をもった児童を育てていきたいと思っています。



10月の給食についてのお知らせ

- ★10月8日に、1年生の保護者を対象として給食試食会を行います。
- ★10月16日は、翌日の開校記念日に合わせ、給食室で赤飯を炊きます。
- ★文京区では、森鷗外の生誕地・島根県津和野町と相互協定を結んでいます。10月25日の給食では、「日本三大芋煮」の一つである島根県津和野町の芋煮を作ります。

～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、9・10月の献立の中から、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、食品ロス削減を目指しましょう。
(※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。)

コロッケ

●材料（4人分）

炒め油	…	適量
豚ひき肉	…	60 g
にんじん	…	30 g
玉葱	…	1/3 個
塩・こしょう	…	少々
こいくちしょうゆ	…	大さじ1
上白糖	…	小さじ1
じゃがいも	…	1 個
◎乾燥パン粉	…	8 g
○薄力粉	…	大さじ1
○水	…	大さじ1と1/2
乾燥パン粉	…	40 g
揚げ油	…	適量
中濃ソース	…	お好みで

●作り方

- ①油で豚挽肉～玉ねぎを炒め、調味する。
- ②じゃがいもを蒸してつぶし、①に入れる。
- ③◎のパン粉でたねの硬さを調整する。
- ④○の材料を混ぜて衣を作り、③をくぐらせ、パン粉を付ける。
- ⑤油で揚げ、好みで中濃ソースをかける。

●使い切りポイント

余っている肉や野菜、きのこなどをみじん切りにして一緒に入れても良いです。カレー粉で味を変えるのもおすすめです。食べきれない分は、冷凍できます。

ジュリエンスープ (※ジュリエンスープ…フランス語で干切り)

●材料（4人分）

鶏ガラスープ	…	400 g
豚肉（細切り）	…	30 g
酒（豚肉の下味）	…	少々
にんじん（干切り）	…	40 g
玉葱（スライス）	…	1/2 個
えのきたけ	…	30g
キャベツ（干切り）	…	80g
塩	…	小さじ1/2
こしょう混合	…	少々
こいくちしょうゆ	…	大さじ1/2
ドライパセリ	…	少々

※鶏ガラスープは、市販のコンソメや顆粒だしを分量の水に溶いたものでもよいです。



●ジュリエンスープ 作り方

- ①鍋にスープを入れ、材料を順に加えて、あくを取りながら煮る。
- ②塩、こしょう、しょうゆで調味する。
(塩は、加減しながら加える)
- ③器に盛りつけ、パセリを振る。

●使い切りポイント

材料に書いていないものでも、半端に余った野菜（ごぼう、だいこん、白菜、ねぎ、小松菜など）を加えても良いです。食材の大きさを切りそろえることで、一体感のあるスープになります。

豚肉と根菜のかりんとう揚げ

●材料（4人分）

豚肉もも(棒状に切る)	…	100 g
◎酒	…	小さじ1/2
◎しょうが(おろす)	…	少々 g
◎こいくちしょうゆ	…	大さじ1/2
片栗粉	…	30 g
ごぼう(斜め5mm厚)	…	80 g
れんこん(棒状)	…	100 g
片栗粉	…	少々
揚げ油	…	適量

○水	…	大さじ2
○上白糖	…	大さじ1/2
○こいくちしょうゆ	…	大さじ1弱
○一味唐辛子	…	少々
○レモン(果汁)	…	小さじ1/3

●作り方

- ①豚肉は、◎の材料をもみこんでから、片栗粉をつけて揚げる。
- ②ごぼう、れんこんは豚肉と同じくらいの大きさに切り、水にさらす。水分を切り、片栗粉少々をまぶして揚げる。
- ③○の材料を別鍋で温めてたれを作り、①と②からめる。

●使い切りポイント

残りがちな根菜類を消費できるレシピです。ほかに、にんじん・たまねぎや、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもなどでもおいしくできます。