

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.7

食べ物を大切にしよう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.10.1

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかり食べる時間が少ない、太りたくないなど、さまざまな理由で残している児童もいるかもしれません。一人が残す量がたった一口分だったとしても、集まると大量になります。

給食は、成長期の児童の健康や発達のために、栄養バランスを考えて作っています。また、給食ができるまでには多くの人に関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただ、食べられない理由は人それぞれですので、給食では食べることを無理強いすることはありません。

本校の残菜率は、日によって異なりますが、ご飯・肉や魚の主菜・野菜などの副菜・汁物といった献立の場合ご飯・主菜は3~5%、副菜は5~8%、汁物は8~10%となっています。丼物やパン類の日は、残菜量が少なくなる傾向にあり、野菜の多く入ったスープ類は、残菜量が多いです。また、低学年には飲用牛乳を苦手にして見かけます。給食で苦手が少しでも改善できるよう、工夫して取り組んでいきます。



食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン*もの食品ロスが発生しているそうです。この量を国民1人当りに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。

*農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

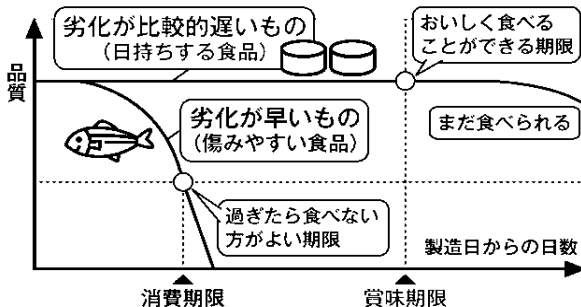
家にある食材を確認し、使いきれ的分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



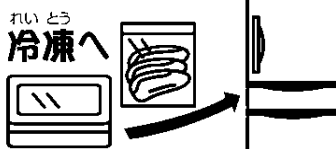
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。
 ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べ、目の健康を考えてみましょう。

給食に、ほぼ毎日入る野菜といえば「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。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。オンライン授業でタブレットを使う機会も増えたので、目を労わるようにしましょう。



にんじんごはん

《材料》 4人分(中学年6人分)

米…2.5合(375g) もち米…0.5合(75g) にんじん…60g(約1/2本)みじん切りにする

★(清酒・醤油…各大さじ1、砂糖・塩…ひとつまみ(約3g) 水の量は通常通り。

《作り方》 炊飯器に、材料をすべて入れ、かき混ぜてから炊飯する。

さつまいもとキャベツのしょうがみそ汁

《材料》 4人分(中学年6人分)

豚肉…50g しょうが…10g にんじん…50g(約1/3本) さつまいも…150g(約1/2本)

キャベツ…100g(約1/8玉) ねぎ…50g(約10cm) だし汁…800g みそ…55g(大さじ3)

《作り方》 ①野菜をカットする。 しょうが…みじん切り

(火の通りにくい順に) にんじん・さつまいも…いちよう キャベツ…ざく切り ねぎ…小口切り

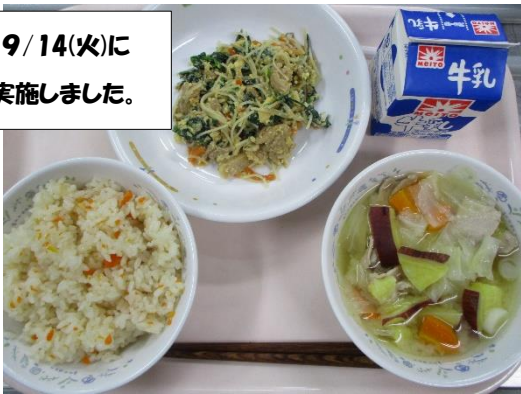
②鍋にだし汁を沸かし、肉・野菜を火の通りにくい順に入れ、柔らかくなるまで煮る

③味噌を溶きながら入れ、しょうがを加えて、ひと煮たちさせたら完成。

*給食では、白みそで作りましたが、お好みでアレンジしてください。ふだんのみそ汁は、赤・白みそ半分ずつで作っています。



9/14(火)に
 実施しました。



給食委員会の児童が、提案してくれた献立です。

ほぼ毎日入る野菜の「にんじん」を炊き込みました。さつまいもの甘みとしょうがの効いた味噌汁は、これからの季節におすすめです。

給食の食材について

～令和3年9月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・千葉	こまつな	西東京・茨城	にんじん	北海道
もち米	島根	大根	北海道	玉ねぎ	北海道
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ	長野	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	里芋	千葉
鶏肉	岩手	パセリ	西東京	じゃがいも	西東京・長崎
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	千葉
ぶり	長崎	にんにく	香川	そうめんかぼちゃ	西東京
鮭	北海道	もやし	栃木	赤ピーマン	長野
さば	千葉	ピーマン	西東京	きゅうり	西東京・千葉
いか	岩手	ほうれん草	栃木	ごぼう	青森・群馬
ししゃも	アイスランド	チンゲン菜	茨城	セロリ	長野
しらす	高知	さやいんげん	西東京・山形	しめじ・えのき	長野
えび	インドネシア	長ねぎ	青森	まいたけ	新潟
大豆	北海道	にら	栃木	こねぎ	静岡
干しいたけ	九州・四国	さやえんどう	北海道	ぶどう	山梨

給食の様子

9月中は、オンライン授業による分散給食へのご協力、ありがとうございました。各クラス半分以下の人数、時差で給食開始、配膳は教職員のみ、という初めての試みでしたが、子どもたちは落ち着いて静かに喫食していました。放送も実施していないので、殺風景になりがちですが、オルゴールのBGMを流していたり、食に関する短い動画を流したり、担任が各クラスにあった雰囲気づくりを工夫していました。待ち時間には、静かに本を読んで待っている姿も見られました。

廊下ですれ違うと、「おいしかった!」「魚は、どうやって味付けしたの。」「家でも作りたいから、レシピを教えて!」と、声をかけてくれる児童も多く、あたたかい気持ちになりました。全員で「いただきます」をすることが待ち遠しい日々でした。



待ち時間には、静かにタブレットで調べものをしていたり、本を読んだりする姿も見られました。本校の図書室にも料理の本もそろっています。タブレットや本を見ながら、親子で料理にチャレンジしてみてもいかがですか。



《給食試食会中止のお知らせ》

今年度も、残念ながら感染症対策のため、西東京市で統一して実施しないこととなりました。給食の様子は、学校のホームページで随時更新してまいりますので、ご覧ください。本来ならば、ご参加いただいた保護者の方から、お話をうかがえる貴重な機会でしたが、その場がなくなってしまったので、こちらでアンケートを実施したいと思います。

ご質問・ご意見・お子様から聞いた話・気になることなど給食について、いろいろとお知らせください。お子様が書いても結構です。次号の給食だよりに、掲載させていただくこともあります。ご協力いただける方は、**10/15(金)**までに、担任へご提出ください。

きりとせん

年 組 児童氏名

【本校の給食ができるまで】 (例年、試食会でお知らせしている内容です。)

献立作成 季節感・嗜好・健康状態・学校給食摂取基準・食品構成・素材・調理法・予算・作業手順・配膳手順を配慮する

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
旬の食材及び取り入れたい食材	たけのこ、新じゃが、香キャベツ	グリーンピース、新玉ねぎ、メロン	そらまめ、梅、アスパラガス、さくらんぼ	とうもろこし、枝豆、なす、やいばん、きゅうり、トマト、すいか	さつまいも、かぼちゃ、ぶどう、なし	さんま、ごぼう、ねぎ、りんご、さつまいも、くり、鮭、きのこ	ごぼう、ねぎ、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、柿	ほっけ、大根、ねぎ、里芋、ほうれん草、えび	白菜、小松菜、ほうれん草、みかん	みかん、いよかん	にら、菜の花、みかん、いちご
地場産物の利用	大根、かぶ、こまつな	大根、キャベツ、かぶ、こまつな	トマト、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、大根、キャベツ	とうもろこし、枝豆、なす、いんげん、きゅうり、トマト、ピーマン	ぶどう、小松菜、かぼちゃ、にんにく	小松菜、里芋、ほうれん草、にんにく、かぶ、キャベツ、大根	キャベツ、ブロッコリー、大根、柿、白菜、里芋	小松菜、にんじん、大根、白菜、かぶ、ねぎ	白菜、ねぎ、小松菜	大根、にんじん、小松菜、かぶ、里芋	こまつな、かぶ、ごぼう
食文化の継承	入学進級祝献立(赤飯・ちらし寿司)	端午の節句(ちまき) 八十八夜(新茶)	梅雨入り(梅) 食育月間	七夕(そうめん)	重陽の節句(菊) 十五夜(月見団子)	日の愛護デー ハロウィン	勤労感謝の日 和食の日	冬至(かぼちゃ・ゆず等) クリスマス	正月(おせち料理) 鏡開き(餅)小正月(小豆)	節分 (大豆・いわし・恵方巻き)	桃の節句(ちらし寿司) 卒業祝献立(赤飯)
その他	給食委員会の児童の提案した取り組み・全国の郷土料理・世界各国のメニュー・セレクト給食										

- 1 児童の実態にあわせて、家庭で不足しがちな豆・魚(小魚)・野菜などを多く使用し、日ごろ摂りにくい栄養素を摂取できるよう工夫しています。
- 2 食材料は、なるべく国内産で添加物の少ない安全な食品を使うようにしています。産地直送、地場産の食材を積極的に取り入れています。
- 3 いろいろな食体験ができるように、様々な献立を取り入れています。苦手なものが少しでも食べられるように、味付け・切り方・彩りを工夫しています。
- 4 給食では薄味を心掛けています。薄味に慣れることは、将来、生活習慣病を予防するためにも大切です。また、食べ物本来の味を知るうえでも大切です。
- 5 汁物のだし作りは、削り節・昆布・煮干し・鶏ガラを釜で煮出して作ります。自校給食の良さを生かし、シチューやカレーのルウも給食室で作っています。
- 6 暦や行事に合わせた献立を取り入れ、旬の食材で季節感を盛り込むようにしています。
- 7 『学校給食実施基準』を基に、ひと月単位で栄養が満たされるよう献立作成をしています。

物資注文 契約業者へ注文 (基本的に国産の食品を注文しています。)

- パン ⇒ (株)一松 東京都の定めた配合率で、都の指定工場に依頼して作られ、工場から学校に直接納品。北海道産小麦粉を使用。
- 牛乳 ⇒ 協同乳業 都の指定した工場(東京都日の出町)から、学校へ直接納品。原乳の産地の割合は、日によって異なります。
- ハム・ベーコン・ソーセージ ⇒ (株)大多摩ハム小林商会
- 醤油 ⇒ 近藤醸造(株)
- 地場の野菜：田倉農園・小林農園・もとはし農場、 地場の果物：矢ヶ崎園
- さつまいも・その他野菜など：新潟県・臼井農園より直送
- その他の果物：石毛商事(株)
- その他の材料は：市内業者：野菜類(浜清青果)、肉類(肉の大丸)、米(長谷川米穀店)

添加物を極力取らないよう、無添加の加工食品、調味料を使用。

地産地消を意識して、旬の野菜・果物を積極的に使用。

市外業者：一般物資(協同食品(株)、柏木商事(株)、(株)三浦屋、石毛商事(株)、尙翁椎茸、江別製粉(株)、(株)西久、丸勝かつお(株))

調理 (株)レクトンに委託しております。(正社員3名・パート6名)

