

10月 給食たより

校長 富本 保明
栄養士

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

- 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 2 自分が食べ切れる量に調整する
- 3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広がっています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

注目！10月の献立

2日 豆腐のそぼろ煮 豆腐（10・2）の日にちなみ、良質な植物性たんぱく質である豆腐を使用した主菜を提供します！

5日 いわしのチーズ焼き いわし（1・0・4）の日にちなんだメニューです

6日 カルシウム強化献立（じゃこチャーハン、鶏肉と高野豆腐の揚げ煮、小松菜の中華サラダ）

12日のスポーツの日、17日の運動会を意識し、体を動かすために欠かせない骨を強くするカルシウムを多く含む食材（じゃこ、高野豆腐、小松菜）を使用した献立です

9日 ほうれん草とにんじんの卵スープ

目の愛護デー（10日）にちなみ、目の健康維持に役立つ

ビタミンAを豊富に含む、にんじん・ほうれん草を使用します

23日 お月見団子 十三夜にちなんだデザートです

十三夜とは、十五夜の約1カ月後に訪れる、もう一つの美しいお月見の日です！

30日 パンプキンシチュー、お菓子な目玉焼き

ハロウィン（31日）にちなみ、かぼちゃを使ったシチューと、一見するとあの目玉焼き？なデザートを提供します

人気な献立のレシピ紹介

お昼ご飯に悩んだら？

チキンピラフ

＜材料（4人分）＞

○ライス○

米2合（300g）、鶏ガラ顆粒 大さじ1/2

○具○

にんにくーかけ、鶏もも肉40g、酒少々

たまねぎ約1/4個（40g）、にんじん約2cm（20g）

しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/2、コショウ少々

＜作り方＞

① 米に鶏ガラを加え炊く。

② 鶏肉は細かく切り酒で下味をつける。

にんにく・たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。

③ 鍋に油を熱しにんにくを炒め、肉と野菜を加え、

しょうゆ・塩コショウを入れる。

④ 炊きあがった①と③を混ぜる。



実際の給食写真

保護者の方へのお知らせ

給食白衣のご家庭での洗濯につきまして、日頃よりご協力いただきありがとうございます。西東京市教育委員会より、給食白衣の洗濯について「洗濯後の白衣等の「香り」を苦手と感じる児童もおりますので、ご家庭で洗濯をする際の「香り」に対するご配慮をお願いします。」との依頼がありました。何卒、御配慮の程、よろしくお願いします。