

# 10月 給食たより

令和8年9月30日  
西東京市立田無小学校  
栄養士 松村 良子  
白澤 瞳

## 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**



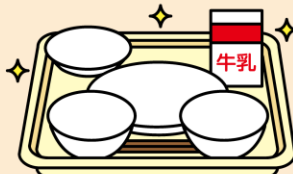
食べているときも  
時間を意識しましょう

**2 自分が食べ切れる量に調整する**



体に必要な量を  
知ることも大切です

**3 食べ残しのないように、きれいに食べる**



「お皿ピカピカ」を  
目指しましょう

## 「味覚の秋」がやって来た！

## 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。さんまや鮭などの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



### 味覚の秋・食欲の秋

## 秋の味覚を楽しもう！

| さんま                  | 鮭                     | 梨           | さつまいも              | かぼちゃ                |
|----------------------|-----------------------|-------------|--------------------|---------------------|
|                      |                       |             |                    |                     |
| 29日<br>さんまの<br>パン粉焼き | 27日<br>鮭と秋野菜<br>のシチュー | 14・27日<br>梨 | 22日<br>いがぐり<br>ポテト | 27日<br>かぼちゃ<br>マフィン |

### ☆今月の献立より☆

#### 7日＊グラパン

くり抜いた丸パンの中にグラタンの具を入れて焼きます。パンとグラタンを一緒に楽しめる人気メニューです。

#### 22日＊いがぐりポテト

蒸してつぶしたさつまいもを丸め、そうめんをまぶして油で揚げます。『いがぐり』に見立てた、見た目も楽しい秋の献立です。

### 給食のレシピ紹介

前月人気のあった給食の  
レシピを紹介します！



### じゃがいもの揚げ千切り

★材料（5個分）★

じゃがいも 3個（300g）、玉ねぎ 1/2個（90g）、にら 1/3束（30g）、  
にんにくすりおろし 少々、卵 1/2個（30g）、米粉（小麦粉でも可） 大さじ4（36g）、  
塩 小さじ1/4、こしょう 少々、揚げ油 適量

【たれ】小ねぎ 2本、しょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1/2強、砂糖 小さじ1、  
ごま油 小さじ1/2、白煎りごま 小さじ1/2

★作り方★

- ① じゃがいもはすりおろして水分をしっかり切る。玉ねぎは薄切り、にらは2cm幅に切る。
- ② 材料を混ぜ合わせ、5等分して、それぞれクッキングシートの上で円盤状に形を整える。
- ③ 180℃に熱した油にクッキングシートごと入れ、色づくまでしっかり揚げる。  
（クッキングシートは剥がれたら取り出す） ※多めの油で揚げ焼きでも可。
- ④ たれを合わせて加熱し、③にかける。

### 給食白衣の洗濯に関するお願い

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。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。