



# 給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校  
令和5年10月

少しずつ過ごしやすい季節になり、朝晩は肌寒くなってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋は様々なことに集中して取り組みやすい季節です。そして、「食欲の秋」と言われるように、秋は芋や栗、ぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあります。旬の食べ物をたくさん食べて、秋を楽しみましょう。

## 10月30日は食品ロス削減の日

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。

減らそう！  
食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

### 自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



## ✿給食試食会を行いました✿

9月29日(金)に、36名の保護者の皆様にご参加いただき、給食試食会を実施しました。生徒と同じように配膳し、中学生と同じ分量の給食を試食していただきました。また、給食室のチーフと栄養士から、ひばりが丘中学校の給食調理の様子、調理への思い、給食が無い日のお弁当作りについてなどをお話しさせていただきました。

実施後のアンケートでは、料理の味付けについてはほとんどの方が「ちょうど良い」という回答でした。基本的に出汁や素材の味を活かす味付けにしているので、特に汁物で「少し薄い」という回答もありました。今後も生徒に美味しいと思ってもらえるよう、調理や味付けの工夫をしていきたいと思っております。分量については、特にご飯で回答が分かれました。中学生は体格や運動量の差が大きくなるので、盛り付け時やおかわり等で調整していければと思います。その他、いただいたたくさんの温かいコメントやご意見を活かして、より良い給食作りに励んでまいります。ご協力ありがとうございました。



# 令和5年度 3学期 給食申し込みのお知らせ

※ 学校給食及び家庭弁当、どちらの方も全員申込書の提出をお願いいたします。

通常学級		
学年	予定回数	給食費
1学年	43回	14,491円
2学年	44回	14,828円
3学年	41回	13,817円

特別支援学級(I・J学級)		
学年	予定回数	給食費
1学年	44回	14,828円
2学年	44回	14,828円
3学年	41回	13,817円

- お知らせと申込書は、10月24日(火)に配布しております。
- 令和5年度の就学援助(準要保護)及び就学奨励費が認定された方は、給食費の振込みは不要です。
- 振込みの際、通信欄へ記入できる場合は学年・出席番号・生徒名の記入(入力)をお願いいたします。
- 給食費の返金が生じた場合は、学年の教材費等の引き落としで使用しているゆうちょ銀行の口座へ返金させていただきます(手数料は保護者負担)。
- 詳しくは、「令和5年度 3学期 中学校給食の申し込み及び中学校給食費について」をご覧ください。

《 申し込み期限 令和5年11月10日(金) 期限厳守でお願いします 》



## 8.9月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県	ブラックマッペもやし	群馬県
豚肉	千葉県・茨城県	ごぼう	青森県
鶏肉	茨城県	菊	山形県
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
鮭	北海道	にんにく	青森県
ししゃも	アイスランド	そうめんかぼちゃ	新潟県
しらす干し	熊本県・兵庫県・静岡県	里芋	千葉県
いか	ペルー	なす	栃木県
モウカサメ	宮城県	ピーマン	茨城県
玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城県
じゃが芋	新潟県・北海道	にら	茨城県
にんじん	北海道	ブロッコリー	長野県
キャベツ	長野県	さつまい	千葉県
小松菜	西東京市	冬瓜	愛知県
ほうれん草	群馬県	トマト	秋田県
とうもろこし	群馬県	りんご	青森県
長ねぎ	秋田県・山形県・茨城県・栃木県	ブルーベリー	西東京市
大根	北海道	すいか	長野県
きゅうり	秋田県・埼玉県	ぶどう	長野県
白菜	長野県	梨	栃木県

