

給食だより 10月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

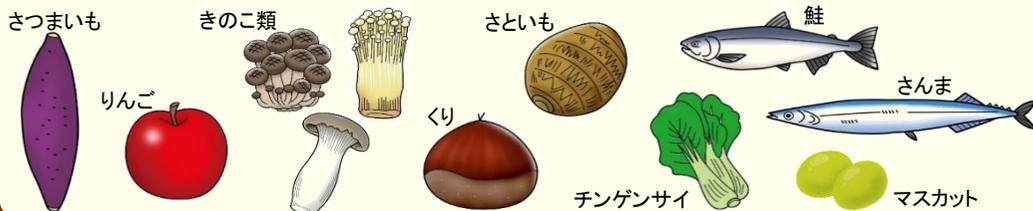
厳しい残暑もようやく落ち着き、少しずつ秋らしくなっていきそうです。秋は色々な食材が旬を迎える実りの季節ですね。給食でも、秋を満喫できる献立をたくさん取り入れています。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋！

暑い季節は食欲が低下しますが、秋は過ごしやすい気候になるため“食欲の秋”とも言われます。また、10月25日の運動会にむけて、各学年活発に練習が行われる時期です。過ごしやすい気候や秋の夜長により集中力も高まりやすいことから、読書に適した季節だとも言われています。

食欲の秋：秋のおいしい味覚を探そう

10月の給食に使われている秋の味覚です。食べながら探してみましょ！



スポーツの秋：栄養バランスよくしっかり食べよう

運動会で力を最大限に発揮するためには、バランスの良い食事も大切です。



食べ物の栄養については、5、6年生の家庭科で学習します。



読書の秋：本に親しまおう！

10月3日は、物語給食【4年国語：ごんぎつね】を実施する予定です。物語に出てくる食材が使われた献立です。

野火止小学校の図書室は、ジャンルごとに本が整理整頓されています。日本十進分類法（NDC）において「5：技術」「6：産業」には、食べ物に関係した本がたくさんありますよ。ぜひ、図書室にも足を運んでみてくださいね。



“もったいない(MOTTAINAI)”は世界共通

アフリカのケニア出身の「ワンガリ・マータイ」さんという女性は、環境保護活動に尽力し、ノーベル平和賞を受賞した方です。マータイさんは2005年に日本を訪れた際“もったいない”という言葉に出会い、感銘を受けました。実は、外国語には“もったいない”とぴったり同じ意味を持つ言葉がありません。そこで、マータイさんは“もったいない”をそのまま“MOTTAINAI”として世界に広め、環境保護活動にも活かしたそうです。SDGs(持続可能な開発目標)を推進するうえでも、MOTTAINAIの考えはとても大切ですね。

“もったいない(MOTTAINAI)”を減らすには？

身近な“もったいない”の例として、食品ロスが挙げられます。食品ロスとは、「また食べられるのに捨てられてしまう食品」を指し、その量は日本で年間500万t前後にもなります。これは、国民全員が毎日おにぎり1個を捨てている位の量だそうです!!とても、もったいないですね…。10月は食品ロス削減月間です。食べ物の買いすぎに気をつける、食べ残しのないよう意識する、好き嫌いを減らすなど、自分で出来ることを考えてみましょう。



12 つくる責任
つかう責任



作ってみませんか？～チキンのスパイシートマト煮込み～

鶏肉を使った洋風の煮込み料理です。給食ではしめじを入れますが、エリンギや舞茸など、秋に旬をむかえるきのこの種類を変えてもおいしく仕上がります。

【材料(※中学年の5人分)】

鶏がら	30g	} ※1
水	150g	
サラダ油	5g	
鶏もも肉	200g…角切り	
玉ねぎ	250g…厚スライス	
にんじん	50g…いちよう	
じゃがいも	250g…いちよう	
しめじ	30g…小房	
トマト缶	80g	
ケチャップ	40g	
中濃ソース	8g	
赤ワイン	8g	
砂糖	8g	
塩	4g	
カレー粉	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ①鶏がらと水でスープを取る。
※1：ご家庭では、顆粒コンソメで代用できます。
- ②サラダ油と薄力粉でルウを作る。
※2：手間であれば省略しても良いです。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④玉ねぎを加え炒め、①を加える。
- ⑤沸騰したら、にんじん、じゃがいも、しめじを加え煮る。
- ⑥調味料を加え、トマトの酸味が薄れるまで煮る。
(⑦ルウを加え仕上げる。)

