



ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋に…

秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



給食では、10月6日（月）に「十五夜献立」として「白玉もち」にあまじょっぱいたれをかけた「月見団子」を提供しました。11月2日の「十三夜」は休日なので、少し早めの28日（火）に芋栗ご飯を炊きます。

10月は「食品ロス削減月間」

「世界食糧デー一月間」です！

「食品ロス」とは、まだ食べることが出来るのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人当たり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。



《食品ロスを減らさなければならない理由》

食べ物の「命」を そまづにしないため

食べ物は、もとは「命」をもっていた生き物です。そして、食べ物にはつくってくれた人の想いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を 守っていくため

食べ物をつくったり、運んだりする時、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

世界食糧デー

10月16日は「世界食糧デー」です。国連が制定した、世界の食糧問題について考える日です。世界ではすべての人が食べるのに十分な食料がつけられているにもかかわらず、世界の人口約11%にあたる8億1500万人の人が食料を十分に得ることが出来ず栄養不足の状態です。食べ物を捨てる私たちと、食べられない世界の人たち。「世界食糧デー」をきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考えたり、つくってくれている人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするためには何ができるのか考えてみましょう。

★給食では「世界食糧デー」の10月16日（木）には、味噌汁の「だし」をとった後のかつお節を使って「手作りふりかけ」をつくりま

す。また、10月15日（水）にも「シュガートースト」で納品される食パンの両端（パンの耳）を使って「ラスク」をつくりま

＜給食試食会を実施しました＞

9月30日に1年生の保護者のみなさまにご参加いただき給食試食会を実施しました。給食の献立作成についてお伝えしたり、児童の給食時間の配膳や食事の様子を動画・写真で見ていただいたりしました。また、保護者のみなさまからご家庭での様子をお聞きすることができました。この日は、煮干しでとっただし汁を使った味噌汁や、魚の揚げびたし、レモン和え等の和食を味わっていただきました。その日のレシピを紹介します。

Let's Cook! ～給食レシピ～

給食試食会資料より

魚の揚げびたし	ボラ	50.0	切り身	① ボラに酒としょうが汁を振る。
	酒	1.0	下味	② 調味料を煮立てタレを作る。
	しょうが汁	0.44	下味	③ ボラにでんぷんをつけ油でカラッと揚げる。
	でんぷん・油	7		④ 揚げたボラにタレをかける。
	砂糖	6.0		
	しょうゆ	3.0		ポイント👉 今回は船橋産のボラでしたが白身魚ですが、鯖・鰹などでも美味しいです！
	みりん	4.0		
	酒	1.1		
レモン和え	水	1.1		
	キャベツ	20.0	千切り	① 材料はそれぞれ、下処理をする。
	きゅうり	12.0	小口切り	② 下処理した材料を和える。
	刻み昆布	0.64	さっとゆでる	
	いりごま	0.5	から炒りして冷ます	ポイント👉 レモン果汁を加えるとフルーティーな味になります！また、昆布を入れることでうま味も加わりさっぱり美味しく食べることができます！
	レモン果汁	0.6		
	砂糖	1.4		
	酢	0.8		
	塩	0.8		

じゃがいも の 田 舎 風 味 噌 汁	じゃがいも	25.0	いちょう切り	① だし汁を煮立て、大根・じゃがいも
	大根	5.0	いちょう切り	玉ねぎを順に加える。
	玉ねぎ	9.0	半分に切りスライス	② ひと煮立ちさせ、あくをていねいにとる。
	小松菜	15.0	さっとゆで2cm	③ 材料が半ば煮えたら、分量のだし汁で溶いた
	長ねぎ	3.0	小口切り	味噌を半量入れ、味をなじませるようゆっく
	油揚げ	3.0	油抜きして千切り	り煮る。
	大豆	5.0	ゆでてすりつぶす	④ 油揚げ・すりつぶした大豆を加えて、
	赤味噌	2.0		残りの味噌で味をととのえる。
	白味噌	3.0		
	水	110	だしをとる	
味噌汁	煮干し	2.0		
	酒	1.8		

ポイント👉

ゆでた大豆のすりつぶしをいれるとコクがでて美味しくなります！

作り方を教えてください！と、リクエストしていただいた料理です♪



チリ・コン・カーン（4人分）

乾燥大豆	80g
水（浸水用）	360cc
豚ひき肉	120g
・ナツメグ	少々
油	適量
にんにく（みじん切り）	ひとかけ（2g）
生姜（みじん切り）	ひとかけ（3g）
ベーコン（千切り）	1枚（10g）
玉ねぎ（みじん切り）	大1個（300g）
にんじん（みじん切り）	1本（120g）
じゃが芋（1.5cm角切り）	大1個（200g）
ブイヨン A	
・水	250cc + 蒸発分100cc
・コンソメ	小さじ2強（10g）
・香味野菜（玉ねぎ・にんじん・セロリ）	各5g程度
ローリエ	適宜

細の肉の大豆を
おいしくたべましょう



ホールトマト水煮	1/3カップ強（80g）
三温糖	小さじ2（6.0g）
B	
・トマトピューレ	大さじ1と1/2（20g）
・トマトケチャップ	大さじ2（30g）
・中濃ソース	大さじ1と1/2（25g）
・しょうゆ	小さじ1強（7g）
C	
・塩	小さじ1/3弱（1.8g）
・パプリカ	小さじ1弱（2g）
・スパイス（黒こしょう、オールスパイスなど）	適量
・チリパウダー	小さじ1弱（2g）

給食で定番の豆料理のひとつです。トマトベースのピリ辛味で食が進みます。

- ① Aを30分以上煮て、ブイヨンを作る。
- ② フライパンに油を入れ、ナツメグで下味をつけたひき肉をよく炒めてとりだす。
- ③ 油をたして、にんにく・生姜を炒め、香りがたったらベーコンを加えて炒める。玉ねぎを加え、きつね色になるまでよく炒める。
- ④ にんじんを加え、つやがでるまでよく炒める。
- ⑤ じゃが芋を加え、表面が透き通るまで炒める。
- ⑥ ホールトマトを加え炒め、②の炒めた肉、ブイヨン、ローリエを入れて煮込む。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、アクをとる。
- ⑧ じゃが芋が半ば煮えたら、ゆでた大豆と三温糖を加え5分程度煮る。
- ⑨ Bの調味料を加え、さらに煮込む。
- ⑩ Cの調味料を加え、15分程度煮込み、味をととのえる。

大豆をゆでる時間がないときは水煮で代用できます。豚ひき肉を牛ひき肉に変えると、重さ感がある味わいになります。野菜をよく炒めると、野菜の甘みがでて美味しさが増します。



豆を煮よう♪ ～大豆のゆで方～

- ① 大豆はゴミや汚れを落としながら、たっぷりの水で手早く洗い、痛んだ豆は取り除く。



- ② 一晚、水につける。（8時間以上）
*時短処理
ポットの中に大豆を入れて熱湯を注ぎ、ふたをしめて一時間以上おく。
- ③ 一晚水に漬けた大豆を水ごと鍋に入れ強火にかけて煮立ったら弱火にし、アクを取りながら、柔らかくなるまで煮る。

