

きゅうしょく

# 給食だより

がつごう  
10月号



まさに『天高く馬肥ゆる秋』の到来です。

お米を中心とするたくさんの農作物が収穫の時期を迎え、市場に出回ります。

今月の給食では、この季節ならではの『梨・鯖・さんま・れんこん・さつまいも・きのこ・里いも・くり等』旬の食材を使った献立や『お月見』などの行事食も登場します。「食欲の秋」です。しっかり食べて、「実りの秋」を満喫しましょう。

10月は『世界食料デー』月間

## 食料問題を考えよう!



10月16日は国連が制定した世界食料デーです。日本では、10月を「世界食料デー」月間として食料問題について考える月としています。

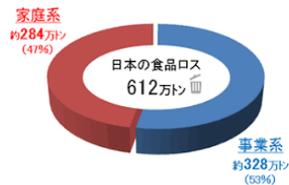
世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、10人に1人が毎日お腹を空かせて生活しています。その一方で、私たちは、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんの食べ物を捨てています。

## 私たちにできること ~食品ロスを減らすことから始めよう!~

日本の食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)の半分以上が、「買いすぎ」「食べ残し」「賞味期限ぎれ」などで家庭から出るごみです。食品ロスを減らす工夫をしましょう。

### 【家庭で食品ロスを減らす工夫】

- ★ 買いすぎない(買い物前に食材をチェック)
- ★ 適切に保存する
- ★ 作りすぎない(食べられる量を)
- ★ 食材を上手に活用(インターネットなども活用して)



## 10月の献立より

『白玉汁』 7日

「十三夜」にちなんだ行事食です。今年「十三夜」は10月8日(土)です。「十五夜」のおよそ一ヶ月後に巡ってきます。1年のうちで2番目に美しい月夜とされています。栗や豆が収穫できる時期なので「栗月」や「豆名月」とも言われ、米を中心とした収穫に感謝する行事とされています。給食では、白玉団子を汁に入れた白玉汁を提供します。

大阪名物うまいもんめぐり

### 10月の大阪の味

『けんちゃ』

「けんちん汁」がなまって「けんちゃ」になったそうです。河内地域の家庭で、秋から冬の間に食べられていました。冬野菜や京揚げや豆腐がたっぷりはいった体の温まる料理です。

19日

『さんまのごまがらめ』

子どもたちに好評の旬のさんまを使った料理です。

【材料(4人分)】

さんま(1口カット) 200g

塩 少々

片栗粉 大2

揚げ油

しょうゆ 大1/2 砂糖 大1/2

みりん 小2/3 酒 小1弱

水 大2 片栗粉 少々

白ごま 大1

【材料(4人分)】

人参<いちよう切り> 100g

ごぼう<ななめ切り> 60g

つきこんにやく 60g

油 少々

大根<いちよう切り> 240g

里いも<半月切り> 100g

京揚げ<短冊切り> 40g

豆腐<角切り> 140g

砂糖 大1

しょうゆ(濃口) 大1・1/2

だし 240cc

【作り方】

- 1, さんまは塩で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
- 2, 調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えタレを作る。
- 3, 1に2のタレをかけて、その上からごまをふる。

【作り方】

- 1, 京揚げは、油ぬきして、軽くしぼる。つきこんにやくは、塩もみしてゆでる。里いもと大根はそれぞれ下ゆです。ごぼうは、水にさらしあく抜きする。
- 2, 油をひき、ごぼう・人参・つきこんにやくをいため、だしを入れる。
- 3, 京揚げ・大根を加え、砂糖を入れて煮、しょうゆを加える。
- 4, 煮立ったら、里いもを入れ、やわらかくなれば、豆腐を入れて煮る。

## =給食= 食べれば「栄養」残せば「ごみ」

下表は、今年度4月~6月の門真市の学校給食の残菜量です。1日の1人分にすれば、スプーン2杯程度ですが、一ヶ月の門真市全体になると大量になります。給食は、みなさんの活動や成長に必要な食事を提供しています。お腹を空かすことなく食べられることに感謝し、みなさんが、あとスプーン2杯食べる努力をすると、給食の食品ロスは0にできるのです。

【門真市学校給食残菜量】	4月	5月	6月	平均
門真市全体(トン)	2.85	4.41	4.24	
児童・生徒1食に換算すると(g)	29.3	32.8	27.8	30.0g

