

10月給食だより

令和8年9月30日(水)
足立区立第十四中学校
校長 渡邊 英晴
栄養教諭 庄司 梓
10月号

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人一人が、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間 370 万トン(2023 年)です。一方、日本の食品ロスの量は年間 464 万トン(2023 年度)ですが、これは食料支援量の約 1.3 倍になります。一人一人ができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

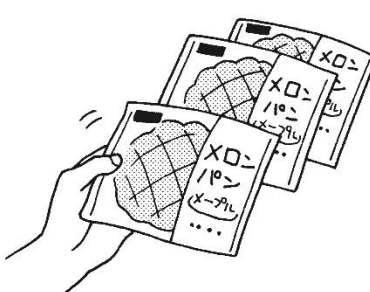
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

今月の給食イベント

・物語給食

10 月は読書月間です。物語には、魅力的な料理がたくさん登場します。今回は三つの小説に登場する料理を再現してみます。十四中の図書館にも置いてある小説ですので、ぜひ読んで、物語も給食も楽しんでください。

13 日(火)「精霊の守り人」より ノギ屋の鶏飯風
21 日(水)「宙ごはん」より レタスパラパラチャーハン たまごスープ
27 日(火)「おいしい給食」より 揚げパン 昭和のカレーシチュー

・東京都献立(10月1日) 深川めし 豚のすき焼き風

10 月 1 日は都民の日です。そこで東京の郷土料理である深川めしを作ります。すき焼きも明治維新以降に東京で広まった「牛鍋」が元となっており、東京の郷土料理ともいえます。給食では牛肉の代わりに豚肉で作ります。

・ヨーロッパ献立(10月6日)

ピザトースト ブイヤベース クスクスサラダ パンナコッタオレンジソース

1 年生の社会科でヨーロッパについて学習するのに合わせて、ヨーロッパの特徴を生かした給食を作ります。ヨーロッパではトマトやオリーブオイル、オレンジが栽培されているため、それらを使った料理が多くあります。また、煮込んだり、仕上げにソースをかけたりするのもヨーロッパの食文化の特徴です。

・アフリカ献立

10 月 14 日 ジョフロライス ドロワット ショルバ コーヒーゼリー

10 月 22 日 ソフトフランスパン クスクスとポテトのオープン焼き
ツナ入りオニオンサラダ チョコレートプリン

1 年生の社会科でアフリカについて学習するのに合わせて、アフリカの料理を作ります。アフリカ料理は豆やスパイスを使った料理が多いですが、植民地だった時代があるため、その影響を受けた料理や農作物も多くあります。クスクスは、北アフリカ発祥の世界最小のパスタです。

・目の愛護デー献立(10月9日) 銀鮭の塩こうじ焼き ランドルト環入りわかめ汁

10 月 10 日の目の愛護デーにちなみ、目に良いとされるアスタキサンチンが豊富な鮭を使って作ります。汁ものには視力検査で使用されるランドルト環の形に切った竹輪を加えます。

・コシヒカリ給食(10月28日) ブリのタレカツ のっぺい汁

魚沼自然教室で中学 1 年生が田植えから稲刈りまで行った、魚沼産コシヒカリ。今年も足立区の小中学校に届けてもらいます。おいしいコシヒカリに合わせるのは、新潟県の郷土料理、タレカツとのっぺい汁です。

・ハロウィン献立(10月31日) かぼちゃマフィン

ハロウィンは古代ケルト民族の収穫祭から始まり、その後、キリスト教文化に吸収されハロウィンとなりました。その後、キリスト教文化に吸収されハロウィンとなりました。現在では様々な国の文化と融合し、独自の発展を遂げています。

給食レシピ～なめたけ～

材料(1 人分)

えのきたけ 27 g
みりん 2.7 g
しょうゆ 3.1 g
日本酒 4 g
酢 0.6 g

作り方

- ① えのきを 2 cm 位に切る。
- ② 調味料を加えて煮る。