

# きゅうしよく 10月給食だより



令和6年9月30日(月)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛98号



## 大切にしたい“もったいない”の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2022(令和4)年度は約472万tと推計されています。これは、日本人1人当たり、おにぎり約1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。食品ロスは大きく分けると、事業活動(食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業)を伴って発生するものと、各家庭から発生するものの2つあり、その量は同等でした。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみませんか。

食品ロス  
削減の「コツ」!

### 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

### 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

### 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

## 給食試食会を開催しました!

9月19日(木)、20日(金)に給食試食会を行いました。ご多用の中、ご参加いただいた保護者のみなさまありがとうございました。当日は、栄養士から日頃の献立内容や給食室での調理の様子、衛生面で気をつけていること、食育活動などを写真とともにご紹介しました。短い時間ではございましたが、三小の給食について、興味関心をもっていただく時間をお過ごしいただけたでしょうか。ここでは、給食試食会後にご記入いただいたアンケートの結果をお伝えします。紙面の関係上、全てはご紹介できませんが、参加されなかった方にも少しでも給食について知っていただけましたら幸いです。

### ●当日の給食について

- ・彩りもきれいで目で見て美味です!
- ・濃いわけではないのに、しっかりうまみを感じました。
- ・パンで水分がとられるので、ポークビーンズのような汁があるメニューで食べやすいと思いました。
- ・好みもあると思いますが、ポークビーンズとサラダをごはんと一緒に食べたいとも思いました。
- ・マーポーナス丼の味がしっかりしていたので、パンサンスーのさっぱりと梨の甘さでいろんな味を楽しめてよかったです。



### ●試食会についてのご意見ご感想

- ・ただ試食するだけでなく、口にするまでの過程を知る良い機会でした。
- ・給食について知る機会は少ないので参加できてよかったです。ぜひ多くの保護者の方に知っていただきたいです。
- ・基本は手作り、だしもとって、家ではやらないような工程を毎日心を込めて作っていることを知りました。さんまの食べ方を動画にするなど、食べるための工夫までしてくださりありがとうございます。



だしは給食室でとっています

### ●日頃の給食や、献立表・給食だよりについてのご意見ご感想

- ・登校前「今日の給食は何かな?」と確認しています。夜ご飯の参考にさせてもらったり、給食とかぶらないように夜ご飯のメニューを決めたりと、献立表を活用させてもらっています。
- ・給食の話は子供が自宅でもよくしています。ランチレターがHPに載っているということでしたので、親子で食について学んでいきたいと思えます。
- ・とても細かくわかりやすく、子供と毎日見るのを楽しみにしています。

ホームページにて  
毎日の給食の様子  
(ランチレター)を  
公開しています!



清瀬三小 給食室 または

### ●その他

- ・嫌いな食べ物がたくさんあった息子が、おいしい給食のおかげで学校でも家でも残さず食べられるようになりました。いつも栄養満点の給食をありがとうございます。
- ・少ない給食費で、豪華なおいしい給食を毎日食べられる子供たちはとても幸せだなと思います。

## 給食レシピ

パリパリひじき \*9月6日の献立より

<材料> (5本分)

- ・干しひじき…10g
- ・にんじん…50g
- ・酒…小さじ1
- ・三温糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・白いりごま…15g
- ・チーズ※…35g
- ・小麦粉…適量
- ・春巻きの皮…5枚
- ・揚げ油…適量
- ※溶けないタイプの固形のもの

<作り方>

- ① ひじきは戻し、にんじんはせん切りにする。チーズは小さな角切りにしておく。
- ② ひじき、にんじん、酒、三温糖、みりん、しょうゆを鍋に入れ、弱火で煮る。調味料が少なく煮えにくい場合は、少量の水を加える。
- ③ ①が煮えたら火をとめ、白いりごまと、チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ②を春巻きの皮で包み、小麦粉を水(分量外)で溶いたものを巻き終わりにぬって止める。
- ⑤ 170℃前後の油で、皮が色づくまで揚げる。

給食室の様子

ひじき煮は水分がなくなるまで煮詰めます! チーズが入るので薄味でOK

具が出ないように春巻きの皮でしっかりと包んでいきます。

皮がパリッとするまで油で揚げます!

パリパリとした食感が楽しく、ひじき嫌いでも食べやすい一品です