



令和8年度10月号
清瀬市立清瀬中学校

9月は雨の日が多く、はじめじめとして、体調管理が難しい日々が続いています。

例年2学期の後半からは清瀬産の秋冬野菜がたくさん登場しますが、今年はこの天候の影響で作付けが遅れているようで、今後の野菜の生育も心配です。そんな中でも食欲の秋を楽しめるよう、農家さんや食材納入業者の方々が届けてくださった食材を大切に調理していきたいと思います。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



出典：学校給食 9月号

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

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、2026年現在、6億4400万人※3（13人に1人）が飢餓に直面しています。一方で、世界で食用に生産された食料の3分の1がフードロスになっています※4。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食糧デー月間」を機に一緒に考えてみませんか？

※3：国際食糧農業機関（FAO）（2006年） ※4：国際食糧農業機関（FAO）「Global Food Losses and Food Waste」（2011年）

給食室では・・・

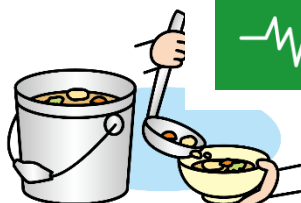
10月16日（金）国連が定めた「世界食糧デー」に、普段は捨てられてしまうことの多いかつお節と昆布のだしがらを使って、「エコふりかけ」を作ります。



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



当番は食缶の料理が残りすぎないように、できるだけ盛り切り、食べきれない人は自分で調整しましょう。ちょうどよく配膳できている日は残菜も少ない傾向にあります。



成長期に必要な栄養素が摂れる、旬の食材を取り入れた献立になっています。給食は苦手なもの、食べ慣れないものにもチャレンジできる時間です。



＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋



給食で新米が登場



10月は新米の季節です。清瀬中学校の給食でも、10月から茨城県産のコシヒカリを使っています。とれたての新米は、つやがあり、モチモチとした食感でお米本来の甘みを感じられます。一粒一粒よく味わって食べましょう！



茨城のコシヒカリってどんなお米??

- 日本を代表するお米の品種です。
- もっちりとした食感とやさしい甘みが特徴です。
- 冷めてもおいしいのでお弁当にもぴったり！
- どんなおかずにも合うおいしさ♪
- 茨城県は、新潟県に次ぐ全国第二位のコシヒカリの生産量です。

10月の献立紹介

9日 ヨーグルトブルーベリーケーキ

10月10日は、『目の愛護デー』です。数字の「10」を横に倒すと眉毛と目の形に見えることから制定されたこの日は、目を大切にすることを意識を高める日とされています。ケーキに入っているブルーベリーの青紫色に含まれる、「アントシアニン」という成分には、目の健康をサポートする働きがあります。ブルーベリーの甘酸っぱさを感じられるケーキです。

13日 スイートポテト

10月13日は『サツマイモの日』です。給食でも、さつまいもを使った人気デザートの登場です。

14日 『にっぽんのおかず』から こんにゃくのおかか煮

27日 『食堂かたつむり』から 披露宴のテリーヌ シュテームスープ

10月27日から11月9日『読書週間』です。給食でも本にちなんだ『ブックメニュー』を取り入れます。本に登場する料理やレシピを取り入れます。食から物語の世界を感じてみましょう！



20日 アップルトースト

秋限定の給食メニューです。スライスしたりんごにシナモンシュガーをまぶし、パンの上に並べてオーブンで焼きます。酸味が強く真っ赤な色をしたりんご「紅玉」を使います。

30日 パンプキンプリン

31日はハロウィンです。ハロウィンといえばかぼちゃ！かぼちゃを使ったプリンを作ります。

