

# 給食だより



R 7 . 9 . 3 0  
川崎市立久本小学校  
栄 養 教 諭

なが なつ 長い夏でしたね。あき かん 秋を感じられるきせつ 季節となりました。まつたけ くり 松茸や栗などあき みかく 秋の味覚が、みせ お店にみられるようになりました。うんどう 運動のあき 秋、どくしょ 読書のあき 秋、そしてあき たの 味覚のあき 秋を楽しみましょう。

## 食べ物を大切にしましょう

10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、ほんとう 本当は食べられるのにす 捨てられてしまうしょくひん 食品のことです。にほん 日本は、2030年までの「食品ロス」を、はんぶん 半分に減らすことをせかい 世界にせんげん 宣言しています。

わたたくし 達一人ひとりが「食品ロス」についてかんが 考え、にちじょうせいかつ 日常生活でできることをじっせん 実践する、たいせつ 大切なきかい 機会です。かくじ 各自でかんが 考え、とりくみ 取り組みましょう。

### 食品ロス削減のコツ

- ① かい 買いすぎない
- ② つく 作りすぎない
- ③ た 食べ残さない

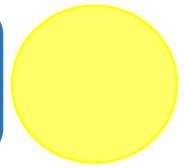
## 新米の季節です！！

がっこうきゅうしょく 学校給食では、がつ 7月まで6ねんどさん 年度産のびちくまい 備蓄米をしょう 使用してましたが、がつ 9月からは、りゅうつうまい 流通米をしょう 使用しています。まもなく、かながわけん 神奈川県もお米がとれるきせつ 季節となりますので、しんまい 新米がとど 届くよてい 予定です。

かわさきしがっこうきゅうしょく 川崎市学校給食では、あぶら こめ 油も米ぬかあぶら 油をしょう 使用しています。シチューなどのルーは、こめ 米ぬかあぶら こむぎこ 小麦粉で、きゅうしょくつ 給食室でつく 作っています。こんだて 献立によっては、こめこ 米粉でとろみをつけるばあい 場合もあります。

ごはん ご飯のみでなく、こめ 米のくに 国として、こめ ゆうこう 有効につか 使っています。たくさんた 食べてほしいです。

# 2025年のお月見



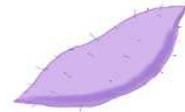
秋は、一年のうちで最も月がきれいに見える季節です。旧暦の8月15日の十五夜の月を、「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。

今年の「中秋の名月」は、10月6日です。給食でも、この日にお月見の行事食を実施します。この時期は、里芋が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれ、里芋の料理を食べたり、満月に見立てたお団子とともにお供えしたりします。

十五夜から一月ほど後に、十三夜にもお月見をする風習があり、今年は11月2日です。両方合わせて十月見をすると縁起がいいとされています。

## 10月のきゅうしょく

今月の給食目標は「バランスのよい食事について考えよう」です。



季節の食品 かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん  
さけ さば しらす りんご みかん りんご

新献立

### 「抹茶きな粉パン」

17日(金) いつものきな粉パンのきな粉に、抹茶を混ぜて実施します。抹茶は、日光をあまり当てずに育てたお茶で、作られます。春に収穫して、蒸して乾燥させ、粉にします。この工程で秋に美味しい抹茶が出来上がります。煎茶よりもうま味が成分が多くなり、苦味も少ないです。ひとあじちがあ、一味違う揚げパンを楽しんでほしいです。



### 「タッカルビ」

30日(木) 「タッカルビ」は、韓国の料理です。「タッ」は、とり。「カルビ」は、あばら骨の意味です。韓国のチュンチョンの郷土料理です。甘辛い韓国の調味料コチジャンで、味つけします。さつまいも、にんじんなど野菜たっぷりの料理です。ごはんがすすみます。

※ チュンチョン(春川)は、「冬のソナタ」という韓国のドラマの舞台です。