



令和8年 10月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 高橋 伸一

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問・スポーツ・芸術・読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば・さつまいも・くり・ぶどう・かき・きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

—10月30日は「食品ロス削減の日」—

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこからきているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみましょう。



みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに
と取り組んだらよいのでしょうか？
●食べきれん分だけ作る。
●野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
●自分に合った量を残さずに食べる。
●冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

9月の給食をのぞき見！

9月4日

くじらの日：

くじらとポテトのノルウェー風

語呂合わせから、9月4日はクジラの日ということで、クジラ肉を使った料理を出しました。くじらのひげを業者さんから頂いたので、給食室前に展示しました。ノルウェー風とはケチャップのソースをからめた味付けで、とても人気がありました。

9月9日

重用の節句：菊のちらしずし

重用の節句は、無病息災や子孫繁栄などを願うお祝いの日です。この頃は菊の花が見頃になり、菊を見て楽しむ風習があります。給食では食用菊をご飯に散らして、ちらしずしを作りました。黄色がとてもきれいです。シャキシャキとした食感があります。

触ったり、匂いをかいだりしました。



クラスに配缶したご飯です。



つくってみませんか

給食レシピ紹介「ししゃものチーズ春巻き」

シンプルに、ししゃもとピザチーズを春巻きの皮で包み、油で揚げた料理です。ししゃも嫌いの児童も、ししゃもの姿が見えないので、抵抗感が少なく食べられるようです。ししゃもとチーズの塩味だけで十分味がついているので、味付けもいりません！春巻きの皮が茶った時にぜひ作ってみてください！

【春巻き6個分】

材料	分量	作り方
揚げ油	適量	①春巻きの皮は三角の半分に切る。
ししゃも	6匹	②小さめのししゃもを真ん中に置き、両端
ピザチーズ	60g	をたたみ、先端に向かって転がして包む。
春巻きの皮	3枚	③巻き終わりは、小麦粉と水で溶いたのり
小麦粉	大さじ1	をつけて、とめる。
水	適量	④180℃の油でカリッとなるまで揚げる。



保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- ・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。