

給食だより



大庭小学校 2026. 10

10月に入り、日中は暑い日もありますが、朝晩は涼しく感じられる日も多くなってきました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、今が旬のおいしい食べものがたくさん出回る季節です。今月の給食にも、藤沢産の新米をはじめ、栗やかぼちゃなど秋を感じられる食材が登場します。今の時期にしっかり栄養をとって、これからやってくる冬に備え、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！

毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。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。日本では年間461万トン（2024年度）もの食品ロスが発生しており、毎日大型トラック（10トン車）約1270台分の食料を廃棄していることになります。これは日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分（約100g）を捨てている計算になります。

持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標である、SDGsの「目標12 つくる責任つかう責任」では、2030年までに捨てられる食料を半分に減らすことを目標にしています。食品ロスは食べ物を無駄にするだけではなく、ゴミを処理するコストや、環境負荷などさまざまな問題につながっているのです。

「食品ロス削減」というと少し難しく感じるかもしれませんが、家庭や毎日の生活で工夫できることはたくさんあります。身近なところから取り組んでみましょう！

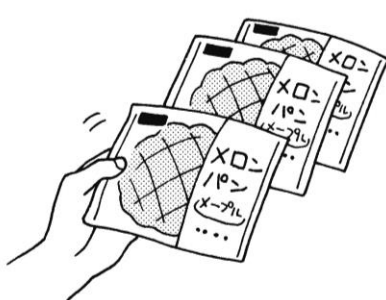
身近なところから始める 食品ロス対策

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



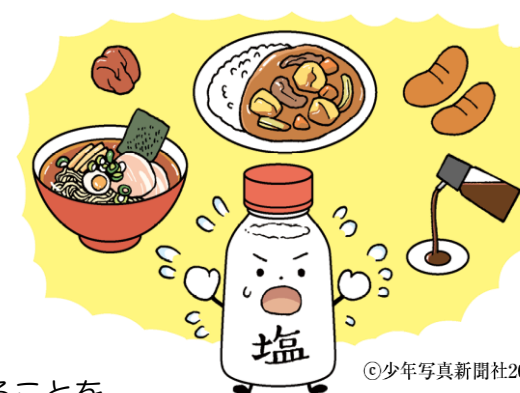
すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025

とりすぎないで！『塩分』

塩分は、体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの「生活習慣病」につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。

子どもの頃から薄味に慣れて、塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。

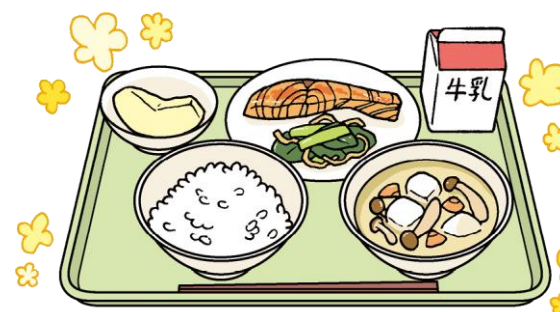


©少年写真新聞社2026

学校給食でも、1食全体の塩分が2.0g未満になることを目指して、減塩に取り組んでいます。給食には、薄味でも美味しく感じられる工夫がたくさんつまっています。例えば、出し汁。和食の日は、かつおの削り節を煮だして、洋食の日は、お肉屋さんから取り寄せたガウを煮だして、出し汁やガラスープをとっています。市販のだしには塩分が含まれていることが多いですが、食材からだしをとることで塩分を抑えることができます。また、だしを効かせると「うま味」を感じられ、塩分が少なくても、味をしっかりとることができます。

この他にも、酸味やスパイスを活用する方法や、食品を購入する際に、裏の表示で「食塩相当量」を確認する方法もあります。

ぜひ、ご家庭でも塩分のとり過ぎに気をつけて、健康的な食習慣を身につけていただけたらと思います。



©少年写真新聞社2026

自分のできる 減塩

調味料はかけずにつける！



めん類の汁は残す！



栄養成分表示を見る！



©少年写真新聞社2026

こども食育だより

10月 16日は 世界食料デー

世界食料デーとは、世界中の人たちが協力をして、飢餓（きが）や食料問題について考える日です。日本では、むだに捨てられてしまう食べものがたくさんありますが、世界には、食べものがなくて困っている人もたくさんいます。まずは、食料問題について知ること、そして毎日の食事で食べものをむだにしないように、残さずしっかり食べることを、私たちにできる第一歩です。みなさんも、食料問題について調べてみたり、私たちに何ができるのか考えたりしてみましょう。



10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

©少年写真新聞社2026

新米の季節です

新米は、水気が多く、風味や香りがよいといわれます。ごはんは、体を動かすための大切なエネルギー源です。よくかんで味わいながら、いただきます。



©少年写真新聞社2026

今月の給食メニューをご紹介します♪

パンプキンスープ（4人分）

〈材料〉

油	小さじ 1/2
ベーコン	2 枚
鶏もも肉	30 g
にんじん	中 1/4 本
たまねぎ	中 1 個
うらごしかぼちゃ	240 g
塩	小さじ 1
こしょう	少々
バター	大さじ 2
小麦粉	大さじ 2
脱脂粉乳	大さじ 2
牛乳	180 cc
生クリーム	大さじ 2
ガラスープ	420 cc

〈作り方〉

- ① 溶かしたバターに小麦粉を加えてよく加熱し、ルウをつくっておく。
- ② ベーコン…短冊切り
鶏もも肉…一口大
にんじん…せん切り
たまねぎ…せん切り
- ③ 油でベーコンを炒め、そこへ鶏肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ ③にたまねぎ・にんじんを加えて炒め、ガラスープを加えて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、うらごしかぼちゃを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ①のルウを入れ、牛乳で溶いた脱脂粉乳を加える。
- ⑦ 最後に生クリームで仕上げて完成。

1 人あたり	
エネルギー	620 kcal
脂肪	18.1 g
塩分	1.8 g



牛乳を入れたあと、沸騰させてしまうと、牛乳が分離してしまいます。弱火にして、煮込みすぎないのがポイントです。

※学校の給食では、ガラを煮だしてガラスープを作ります。市販のガラスープの素などを使用する場合は、塩分を少し控えるとよいです。