# 食育だより②

令和5年度 10月

八王子市立元八王子東小学校
発行日：令和5年10月17日
担当：栄養士　関根　夏実

## もったいない大作戦ウィークの結果

10月2日～6日まで「もったいない大作戦ウィーク」でした。これは、10月が食品ロス削減月間であることと10月16日の世界食糧デー、SDGsをふまえ実施しました。

この結果として、9月と実施期間中の平均残菜量を比較しました！全体的に減っていて、がんばって取り組んでくれたことが分かります。汁物が増えたのは、野菜などの具が多かったからだと思います。最後に、各学級に「がんばりましたで賞」を渡して終了です。今後も継続していきましょう！

**もったいない大作戦前の食べ残し**

| 主食（ごはん、パン） | 主菜（肉、魚、卵のおかず） | 副菜（野菜のおかず） | しるもの | 果物、デザート | 牛乳 |
|---|---|---|---|---|---|
| 48人分 | 40人分 | 53人分 | 28人分 | 25人分 | 26人分 |

**もったいない大作戦ウィーク中の食べ残しは・・・**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30人分 | 37人分 | 51人分 | 42人分 | 6人分 | 23人分 |

## ＼もったいない大作戦ウィーク中の各学級の目標の紹介／

| | |
|---|---|
| 期間中に全員完食を1回はしよう！ | 苦手な物を先に食べる。 |
| 1人分をしっかり食べて給食の食べ残しを減らそう | 1人分の量をしっかり食べて、お皿をピカピカに！ |
| みんなで協力して食べ残しを減らそう。 | 1人分を確実に食べよう。 |
| ○一皿は完食！○苦手な物も一口は食べよう！ | 嫌いな物を一口でも食べよう。 |
| 一生懸命作ってくれた生産者の方の気持ちに応えられるように残さず食べよう！ | 一皿は空っぽにしよう！苦手な物は一口チャレンジする！ |
| 苦手な物は一口でもチャレンジ！あまりしゃべらずに残さないという思いで感謝して食べよう！ | ①1人分はしっかり食べよう。<br>②世界にはごはんが食べられない人もいるから感謝して食べよう。 |

## 和み献立 ～郷土料理～

## 「徳島県」の郷土料理

10月20日に食べます！

・いかめし・いかのねぎ塩焼き・すだち酢和え　・さつまいものみそ汁

### いりめし

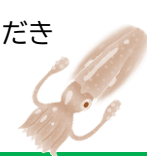
お酢やしょうゆで味付けしたいりこ（ちりめんじゃこ）をさまざまな具材とともにご飯に混ぜ合わせてつくります。

100年以上にわたって伝え続けられている郷土料理です。

### いか

徳島県のアオリイカは透明感とおいしいさのため人気があり、出荷量も全国トップクラスです。

給食では「いかのねぎ塩焼き」をいただきます。



### すだち酢和え

特産のすだちを絞った果汁を「すだち酢」といい、地元では定番の調味料です。徳島県の給食では、さまざまな「すだち酢和え」がつくられています。

### さつまいも

徳島県産ブランドのさつまいも「なると金時」は、きめが細かく美しい外見と上質な甘みを兼ね備えています。

給食では、「さつまいものみそ汁」をいただきます。

# 【給食×図書コラボ】

**10月27日は「はちおうじ読書の日」**

## 『ポテトむらのコロッケまつり』

文:竹下 文子　絵:出口 かずみ　出版社:教育画劇

ポテトむらのポテトおばさんの畑では、じゃがいもがやまほどとれました。そうだ！だれも見たことのない、世界一のコロッケをつくろう！

ポテトおばさんのアイディアに、村人たちも大賛成！村のみんなが協力してできあがったコロッケとは…？

**給食では、**絵本に登場するコロッケを再現しました。たっぷりのじゃがいもに、じっくり炒めた甘い玉ねぎとひき肉をまぜて焼きます！**27日の給食でいただきます。**

## 学校司書の松村先生からメッセージ

『ポテトむらのコロッケまつり』は、とてもおもしろい本です。じゃがいもにも、くわしくなれます。本に出てくる人や動物も楽しくて、すみずみの絵まで楽しめます。世界一のコロッケを食べる前に、ぜひ本も読んでみてくださいね！

絵本では、どんなコロッケができあがったかな？読んでみてのお楽しみ！

## 八王子産パッションフルーツ

26日の給食では、八王子で収穫されたパッションフルーツで甘酸っぱいソースをつくり、ヨーグルトにかけていただきます。

### ＊JA八王子パッションフルーツ生産組合のみなさんからメッセージをいただきました＊

パッションフルーツは成長に必要な栄養をたくさん含むスーパーフルーツです。きっとみんなを笑顔にしてくれます。ぜひ、味わって食べてください。

## 食と健康コラム

子どもたちが食べ残してしまう理由の一つに「苦手なものがあるから」があります。

何でも食べられるようになると、1人分をしっかり食べられ、栄養の偏りが少なくなります。また、色々な味の体験をすることにより、味覚が広がります。生涯にわたりいいことがたくさんあるので、子どものうちから食べられるものを増やす工夫に取組んでみましょう。

### テーマ ： 食べられるものを増やして、1人分をしっかり食べよう！

### ▶苦手なものを食べやすくする、6つのポイント

- みんなで一緒に食べる
- 旬のものを食べる
- おなかを空かせる
- 収穫や料理をしてみる
- 味付けや調理法を変えてみる
- 盛り付けを工夫する

「苦手なものは出さない」ではなく楽しい食事 環境を整え、食べるきっかけを作ることが大切です。きっかけは人それぞれ。長い目で見て取り組みましょう！

苦手なものも「給食で食べられるようになった！」という声をよく聞きます。「はちおうじ元気ごはん」では、八王子市の保育園や小学校のレシピをクックパッドで公開しています。ぜひ、参考にしてください♪

▲公式キッチン QRコード