

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年9月30日

ようやく秋らしい爽やかな風が感じられるようになりました。とはいえ、季節の変わり目は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。疲れが出ないように、体調には十分注意して過ごしましょう。

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間



食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食事の際、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。大切な食べ物、心を込めて作られた料理も、食べれば栄養、残せばゴミになってしまいます。

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は、「世界食料デー」です。「食べ物」について、そして「食べること」について、改めて考え見つめ直す機会になればと思います。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



★10月7日（火）に、「目の愛護デー」にちなんだ献立を予定しています。にんじんをたっぷり使った「キャロットラペ」のレシピを紹介します。

食の歳時記

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」とも言います。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方のお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



満月に見立てた丸い形のほか、里芋の形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里芋を皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



～つくってみませんか～

（材料）	（4人分の目安量）
にんじん	中1本
ツナ缶	40g(1/2缶)
レモン汁	少々
らっきょう甘酢漬	2粒
（ドレッシング）	
しょうゆ	小さじ2弱
油	大さじ1強
酢	小さじ2強
砂糖	少々
塩	少々
白すりごま	小さじ1弱

※お好みで、酢をりんご酢、砂糖をはちみつに置き換えてもよいと思います。

< キャロットラペ >

- ① ツナにレモン汁を振りかけておく。
- ② にんじんは千切りにして、さっと茹でて冷ましておく。
- ③ らっきょうは、粗みじん切りにしておく。
- ④ ドレッシングの材料を合わせて加熱する。
- ⑤ ④に、ツナ、にんじん、らっきょう、すりごまを合わせて仕上げる。

★ ツナを加えることで、にんじんが食べやすくなると思います。ツナは、水煮缶でも油漬缶でもかまいませんが、油漬缶を使う場合は、ドレッシングの油の量を調節してください。学校給食では、野菜もドレッシングも加熱しますが、にんじんを生で作る場合は、切った後、少量の塩を振っておくとしんなりして食べやすくなると思います。