

10月給食だより

10月号

令和8年9月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

からだに必要量を知らずとも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

★今月の給食紹介★

●10月7日・・・コラボ給食 with 友好都市コラボ（トルコ）

渋谷区とトルコ共和国イスタンブール市ウスキュダル区は友好都市協定を結んでいます。そこで今回はそんな都市を知ってもらうためにはユヌスエムレインスティテュート東京トルコ文化センターにアドバイスをもらって作成した献立を提供します。

●10月20日・・・コラボ給食 with 服部学園（洋食）

9月に引き続き10月も服部学園のシェフとのコラボ給食を給食で提供します。今回は「魚のコーンフレーク揚げ」という料理を提案してもらいました。

●10月14日、22日、27日・・・ドリーム給食

給食委員会企画で7月におこなった完食コンテストでは、白組が勝利しました。その景品として食べたい給食のアンケートを勝利チームに実施しました。その中で選んだ人が多かった「揚げパン」、「豚汁」、「春雨サラダ」を給食で提供します。

年 組 ↑	野菜④ サラダか おひたし	主食 麺	主菜 肉	汁②	牛乳①
	主菜 いも③	主菜 魚①	主食 ごはん①	主菜 魚②	主菜 いも①
	牛乳② or 果物	野菜③ サラダか おひたし	ボーナス マス	★	主食 ごはん⑤
	汁①	主食 ごはん④	野菜① サラダか おひたし	主菜 いも②	主食 ごはん③
	汁④	主食 ごはん②	汁③	野菜② サラダか おひたし	？

10月23日・・・渋谷味めぐり給食

渋谷区を南北で4つの地域に分けて、各地域の栄養士がみなさんの暮らす地域の歴史や特色をイメージした献立を作りました。渋谷本町学園の所属するグループの学校周辺は昔、野菜やお茶を生産する農家が多くあり、甲州街道沿いの宿場町としても栄えました。

そんなエピソードから甲州街道にちなんで山梨県の郷土料理「吉田うどん」を取り入れました。また笹塚の「笹」からとった笹かまと、昔この地域にあった「茶畑」にちなんで「緑茶揚げ」を作ります。「黒ゴマ団子」は地域にある有名な和菓子屋さんの人気メニューをイメージして作ります。ぜひ楽しみにしてみてください。

★給食メニュー紹介★

9月10日に給食試食会を行いました。御来校いただいた皆様ありがとうございました。本町学園での取り組みや、児童生徒の食傾向などについてお話をさせていただきました。当日はいろいろな温かいお言葉をいただきありがとうございました。その中でこのサラダのレシピを知りたいという声をいただいたので紹介したいと思います。

ツナと野菜のサラダ

※家庭用に作りやすくしてあります。

【材料 4人分】

- | | | |
|------------|-----|-----|
| ・ツナ缶（油をきる） | ・・・ | 60g |
| ・キャベツ（短冊） | ・・・ | 60g |
| ・にんじん（短冊） | ・・・ | 20g |
| ・もやし | ・・・ | 50g |
| ・きゅうり（半月） | ・・・ | 40g |

（ドレッシング）

- | | | |
|--------------|-----|------------|
| ・たまねぎ（すりおろす） | ・・・ | 8g |
| ・酢 | ・・・ | 8g（小さじ2） |
| ・油 | ・・・ | 8g（小さじ2） |
| ・白ワイン | ・・・ | 2g（小さじ1/2） |
| ・砂糖 | ・・・ | 2g（小さじ1/2） |
| ・塩 | ・・・ | 1g |
| ・こしょう | ・・・ | 少々 |

【作り方】

①野菜はそれぞれカットする

※切り方はなんでも大丈夫です。

※給食に近づける場合は、沸騰した湯で1分くらい茹でて冷やすと野菜臭さが減るかもしれません。

（ドレッシング）

②鍋にすべての材料を入れ沸かして、とがった酸味がなくなるまで加熱します。

※ドレッシングの量は多めに作って食べる時に調整するといいと思います。

③①の野菜とツナと②を合わせたら完成

