

給食だより

令和8年10月

さいたま市立大砂土小学校

朝夕、だいぶ涼しくなり、秋の気配が一段と深まってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は、『バランスのよい食事』です。秋の味覚をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



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」—



どのよう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について考えてみましょう。

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国民運動のキャラクター「ろすのん」です。「食品ロスをなくす（non）」という願いが込められています。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るそうです。



では、「ろすのん」を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいでしょうか。

- 野菜の皮など食べられる部分は無駄なく使う。
 - 自分に合った量を食べる。（給食の量はみなさんに必要な量を提供しています）
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- など、この他にもまだまだ考えられますね。自分に出来る小さな行動から少しずつ実践していきましょう。小さな行動の積み重ねが大切です。

つくってみませんか！★[レシピの紹介] ～給食献立リクエストより～

「五色和え」

〈材料5人分〉

こまつな（2cm）	120g
だいこん（せん切り）	60g
にんじん（せん切り）	25g
もやし	50g
ホールコーン	20g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①野菜はそれぞれ茹でて冷ます。
- ②調味料を煮立ててタレを作る。
- ③①と②を合わせる。

野菜は、ほうれん草、キャベツ、きゅうりなどを使ってもおいしく出来ますよ！

「なす入り肉味噌丼」



〈材料5人分〉

豚挽肉	150g
鶏挽肉	100g
生姜（みじん切り）	3g
油	大さじ1
にんじん（みじん切り）	80g
たけのこ水煮（みじん切り）	80g
なす（半分斜め切り）	80g
ピーマン（みじん切り）	30g
すりごま（白）	大さじ1・1/2
みりん	小さじ2
赤味噌	40g
砂糖	20g
しょうゆ	大さじ1/2
ご飯	人数分

〈作り方〉

- ①油を熱し、肉、しょうがを炒める。
- ②にんじん、たけのこ、なすを炒める。
- ③調味料を加え味をととのえる。
- ④ピーマン、ごまを加える。
- ⑤ご飯の上に④をのせる。