



給食だより



令和6年10月 志木第二中学校

朝夕も肌寒くなり、だんだんと秋が近づいてきました。秋はこれから食べ物がおいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててください。

10月は「世界食料デー月間」です

10月16日は国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。日本ではそれに基づき、10月1ヶ月間を「世界食料デー月間」としています。今世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。

また、日本では、**523万トンの食料が捨てられています。**（令和3年度食品ロス量推計値）この量は、国民全員が毎日茶碗1杯分の食料を捨てているのと近い量だそうです。とても大きな数ですが、ひとりひとりが意識すれば少しずつ減らすことができます。

食品ロス削減 3つのコツ

| | | |
|---|---|--|
| <p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使いつくれる分だけ買いましょう。</p> | <p>2 作り過ぎない</p> <p>人数や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p> | <p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|---|---|--|

10月は、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する「世界食料デー月間」です

日本では毎年、約523万トンの食料を捨てています。
（これは、国民全員が毎日、お茶碗1杯分の食料を捨てているのと同じ）
とても大きな数ですが、みなさん1人1人が意識すれば、食品ロスは確実に減らすことができます。給食時間に自分ができることはないか考え、実践してみましょ。

↑→学校では、毎月盛り付け表を各教室に掲示しています。今月の盛り付け表には、この「世界食料デー月間」について子供たちにも周知しています。

また、世界食糧デーである10月16日の給食には、汁物に使っただし殻のかつお節と昆布を使った「エコふりかけ」が出ます。給食でも出来るSDGsを取り組んでいます！

16 世界食糧デー献立
秋野菜の甘酢あんかけ

今日は国連が定める「世界食料デー」世界の一人一人が力を合わせ、「すべての人に食料を」実現できるように、食品ロスや食料問題について考えましょ。
（今日のエコふりかけは、だしとかつお節と昆布で作りしました）

★★★10月10日は目の愛護デーです★★★

10月10日は、10と10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、「目の愛護デー」となっています。近年、スマホやパソコン等目を使う場面が、大人も子供も増えてきています。

目に役立つ栄養素は、目の細胞や粘膜を守る**ビタミンA**や目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに視力を向上させる**アントシアニン**等があります。ビタミンAはブロッコリーやにんじん等の緑黄色野菜に、アントシアニンはブルーベリーやなす、ぶどう等に多く含まれています。給食でも、10月10日は、アントシアニンが多いブルーベリーを使った「米粉のブルーベリーケーキ」が出ます。



10月10日は
目の愛護デー

米粉のブルーベリーケーキ

<材料（マフィンカップ4個分）>

| | | | |
|------------|------|------------|-----------|
| ・小麦粉 | 32g | ・はちみつ | 14g |
| ・米粉 | 80g | ・レモン汁 | 約5g(4.8g) |
| ・ベーキングパウダー | 3.2g | ・ブルーベリーソース | 40g |
| ・油 | 36g | ・粉糖 | 4g |
| ・三温糖 | 40g | | |
| ・塩 | 0.8g | | |
| ・豆乳 | 48g | | |

<作り方>

- ① 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーは、一緒にふるっておきます。
- ② 油に三温糖と塩を混ぜておきます。
- ③ ②に豆乳を加えて混ぜます。
- ④ ③に①を加え、さっくり混ぜます。
- ⑤ ④にはちみつとレモン汁を混ぜたものを少しずつ加え、最後にブルーベリーソースを加えます。
- ⑥ 少し生地を休ませてからマフィンカップに流し入れ、170℃で18分焼きます。
※温度と時間はあくまで目安です。お使いのオーブンによって異なりますので、ご注意願います。
- ⑦ 焼き上がって冷めたら粉砂糖を振り、完成！



注意！
生地はこねすぎないようにしましょう。
こねすぎると、上手く膨らみません。