10月 給食だより

目黒区立目黒南中学校



暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになりました。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。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを輸入に頼っているにもかかわらず、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、自分の食べられる量を把握するなど身近なところから「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）

図書コラボ給食
～本に出てきた料理～

10/16(金)
少し辛めのカレーライス



〔52ヘルツのクジラたち〕

著者 ： 町田 そのこ
出版 ： 中央公論新社

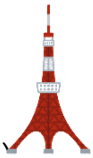
≪本と料理の紹介≫
第18回本屋大賞受賞作。声を失った少年と、過去に心を閉ざした女性が出会い、互いの傷を通して生き直す物語です。
作中に登場する「少し辛めのカレーライス」を作るため、いつもの給食のカレーよりも少し辛さを増す予定です。

今月のイチ推しメニュー

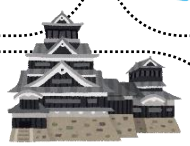
10月2日　郷土料理（東京都）



10月1日は都民の日です。東京都の郷土料理を提供します。東京の島「神津島」で食べられる『しょうゆめし』はもち米を混ぜたお米にしょうゆと岩のりを合わせて炊いたご飯です。
大相撲の開催される両国国技館がある東京都ですが、力士が食べる「ちゃんこ鍋」は東京都の郷土料理として農林水産省のHPで紹介されています。



10月7日　郷土料理（熊本県）



熊本県は、全国有数の農業県であり、トマトやスイカ、柑橘、真鯛、あか牛など多彩な農林畜水産物がバランスよく生産されています。熊本の食文化を知り、食べて応援したいと思います。

熊本県宇城市に伝わる混ぜご飯『びりんめし』。豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん…」と聞こえることから名がついたとされています。

天草の方言で「がね」はカニのこと。拍子切りにしたさつまいもを揚げた様子がカニに見える『がね揚げ』を作ります。

明治時代に中国から熊本に伝わったとされる料理『太平燕（タイピーエン）』は、炒めた野菜や肉、えびなどの具材にフカヒレの代わりとして春雨を入れたとされる料理です。

10月26日　文化発表会応援献立

文化発表会を応援するメニューとして、頭文字をつなげると『ドレミ』になる献立を考えました。

当日に向けてクラス一丸となって頑張っている皆さんを盛り上げるため、見ても食べても楽しめる料理を目指して準備を進めています。当日を楽しみにしていてください。

10月30日　ハロウィン献立



普段の給食ではあまり使わない紫色のさつまいもでパリパリの野菜チップスを作ります。サラダにのせて、食感を楽しめるようにしています。

デザートには『かぼちゃ』を使った濃厚なパンプキンプリンを作ります。

