

# 10月給食だより

栃木市マスコット  
キャラクター  
「どち介」



栃木市立西方小学校  
給食共同調理場

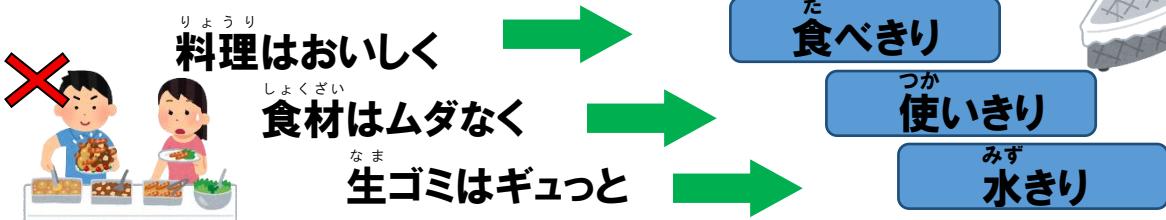
少しずつ涼しくてさわやかな秋風が感じられるようになってきました。  
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と、秋は楽しみなことが多くなる季節です。  
給食でも、行事食や旬の食材を取り入れながら、子どもたちが喜ぶような献立を提供していきたいと思います。



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を指します。お店での売れ残りや飲食店や家庭での食べ残しなど、様々な理由で食品ロスが発生しています。日本国民1人当たりに換算すると、毎日約お茶わん1杯分の食品が捨てられている計算になります。食べものを捨てることは環境にも悪い影響を与えてしまいます。

食べものを大切に「もったいない」を意識して、今日からできることを始めましょう。

## 3 きり運動 食品ロスを減らそう！



## おすすめレシピ「大根の葉とシーチキンのふりかけ風炒め」★無駄なく食べよう！

### 材料

大根の葉	50~70g程度
シーチキン（油漬け）	1/2缶
梅干し（無くてもOK）	1/2個
砂糖	小さじ1.5
めんつゆ	大さじ1

### 作り方

1. 大根の葉をよく洗い、5mmくらいのみじん切りにする。  
(少しあらめに刻んだ方が、食感がよくなります。)
2. フライパンにシーチキンの油と大根の葉をいれ、少ししんなりするまで炒め、途中でシーチキンを入れて炒める。
3. 全体に火が通ったら、種を取って刻んだ梅干しと砂糖、めんつゆを入れて汁けがなくなるまで炒め、味見をして完成。



大根の葉には、ビタミンAなどの栄養素が豊富に含まれています。炒めることで、かさが減り食べやすくなります。ご飯にかける以外にも、溶き卵に混せて、玉子焼きなどにしてもおいしいです！

## 10月31日はハロウィンです！

ハロウィンは、昔、ヨーロッパの地域で行われていた、秋の実りに感謝するお祭りが起源だと言われています。10月31日の給食は、「ハロウィン献立」を予定しています。定番のかぼちゃを使ったポタージュや、ババロアが提供されます。季節のイベントを楽しみながら、給食を味わってもらえるとうれしいです。