



2022年度 東京都立白百合中学校

10月こんだてひょう

めあて：・お箸で食事を正しく食べて食べよう
・主食・主菜・副菜を知ろう

日	主食	牛乳	おかず	たんぱく質 たんぱく質	炭水化物	脂質	野菜	果物	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー
3月	【運動会】 ポットあんぱん	○	小えび入り焼魚サラダ 秋野菜カレシチチュー	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	655 kcal
4火	【お箸】 赤飯（穀類ごはん）	○	肉団子の焼肉蒸し もやしのみそ汁 くだもの（特別栽培 みかん）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	596 kcal
5水	えびクリームライス	○	レモンのさっぱりサラダ コンソメスープ	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	609 kcal
6木	【お箸】 玄米入りごはん	○	いかの香味焼き ごま和え ごぼう くだもの（特別栽培 梨）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	608 kcal
7金	【運動会】 中華丼	○	神入り大根サラダ たまごスープ ひっくり目玉焼き	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	574 kcal
11火	【運動会】 味噌かつ丼	○	ほうれん草和え めかたみ汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	574 kcal
12水	【運動会】 さつまいもと豚肉のごはん	○	焼きししゃも ごま和え みそ汁 お味噌汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	625 kcal
13木	【運動会】 ごまじゃこチャーハン	○	ナムル くだもの（特別栽培 ジャワアボカド）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	594 kcal
14金	【運動会】 玄米入りごはん	○	さばのおろしだれ 大豆の味噌 みそ汁 くだもの（特別栽培 柿）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	612 kcal
17月	【運動会】 紅白トースト	○	ポークビーンズ 茹た入りサラダ	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	559 kcal
18火	【運動会】 秋の香りごはん	○	魚のちゃんちゃん焼き じゃがいもの甘辛煮 けんちん汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	576 kcal
19水	【お箸】 豚肉飯（ルーロンパン）	○	ちやしのごま醤油和え 蘿蔔漬（ルーロンパン）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	579 kcal
20木	【運動会】 玄米入りごはん	○	魚のステーキまわりソース ごま和え みそ汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	592 kcal
21金	【運動会】 スタミナ丼	○	ごま醤油和え みそ汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	596 kcal
24月	わかめごはん	○	豚しゃぶ もやしのピリ辛あえ くだもの（特別栽培 長崎産みかん）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	582 kcal
25火	【森のきのこのミートソーススパゲティ】	○	フレンチポテト コールスローサラダ	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	581 kcal
26水	【お箸】 玄米入りごはん エコふりかけ	○	ホキのマスタード焼き 味噌汁 豚汁	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	587 kcal
27木	【4年生】 ハヤシライス	○	ビーンズサラダ くだもの（特別栽培 柿）	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	587 kcal
28金	【お箸】 国産小麦パン	○	ツナコロッケ 小松菜サラダ きのこスープ	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	582 kcal
31月	シーフードピザ	○	ひしとがぼちゃのサラダ ハンバーグプリン	大豆 小麦 卵	小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	大豆 小麦 小麦	582 kcal

*食材提供費の一部を返すさせていただきます。ご了承ください。

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野 達雄
栄養教諭 宮 鍋 和子
令和4年 9月 30日

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています*1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t*2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

*1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
*2：国連 WFP による食料支援量

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、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、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>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

運動会の練習頑張っています！！

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

給食室からこんにちは

（ある日の給食から）

9月の給食で「さんまの姿煮」を食べました。骨まで食べられるように柔らかく煮ましたが、骨の苦手な子にとってはハードルが高かったかもしれません。教室ではお箸を上手に使って丸ごと食べるこ子、半身だけきれいに食べる子といういろいろでした。



2年1組！
ほぼ完食でした。



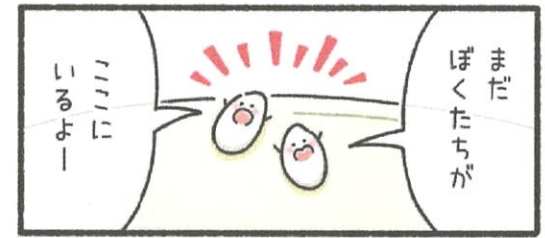
4年1組は片付けがとても上手なクラスです。完食することが多いのですが残した時にも「ありがとう」「ごちそうさま」の気持ちがこもっていてとても嬉しい気持ちになります。

9月27日「あのね、きょう、おのこしさんいなかったの」昼休みに片付けの様子を見に行くと1年生が嬉しそうに話しかけてくれました。なかなか完食ができなかった1年3組。空っぽの食缶に誇らしげな子供たちの笑顔が浮かびました。

給食室でも「1年3組完食でした」と報告すると、拍手がおこっていました。

苦手なものや体調によって食べきれないこともあると思います。残した時にも「ありがとう」の気持ちを込めて「ごちそうさま」の挨拶ができると素晴らしいですね。

まえ ごちそうさまの前に…



最後のひと粒まで おいしく味わえると
いいですね。