



令和6年10月
燕市立保育園・こども園

給食だより 秋号

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。食欲の秋 10月は、食にまつわるイベントや記念日が盛りだくさんです。給食だより秋号では、そのうちの3つをご紹介します。

10月13日は「国際防災デー」です

「国際防災デー」は、防災（自然災害に備えること）を目的とした日で、国連総会決議によって定められました。災害を防ぐことは難しいですが、災害に備えて準備しておくことはできます。①普段使用する食品や、非常食を備蓄しておき、②賞味期限を考えて古いものから消費し、③消費した分を買い足す「ローリングストック」を実施してみましょう。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。



●ローリングストックのメリット

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできます。
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで実施できます。

備蓄の目安量は、家族の人数
×最低 3 日分
です。



農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドより

10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、まだ食べられるのに破棄される食品のことです。日本の食品ロスは年間約 472 万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（2022 年で年間約 480 万トン）とほぼ同量です。食品ロスを減らすために、家庭で食べ残しなどをしないようにするだけでなく、スーパーや飲食店でも食品ロス削減を意識することが大切です。

●スーパーや飲食店でできる食品ロス削減

- ・てまえどり（スーパーで奥から商品を取らずに、陳列されている賞味期限の順番に取ること）を心がける。
- ・段ボールごと買う場合、段ボールに多少キズや汚れがあっても、中身が問題なければ購入する。
- ・賞味期限の近い値引き品を買う。
- ・飲食店では食べきれぬ量を注文する。



消費者庁 HP 食品ロスについて知る・学ぶより



給食のかぼちゃメニューをご紹介します

10月のイベントといえば、ハロウィーンですね。ハロウィーンは、古代ケルト民族が行っていた先祖の霊を迎え、秋の収穫を祝うお祭りが起源といわれています。ハロウィーンにちなんで、給食の「かぼちゃのシチュー」をご紹介します。かぼちゃが溶けこんだ黄色いシチューは、甘みがあって子どもたちに大人気です。ご家庭でもお試しください！

かぼちゃのシチュー（大人2人、子ども2人分）

●材料

- ・かぼちゃ…250g（約1/6個） ・豚肉… 50g
- ・玉ねぎ…小1個 ・にんじん…中1本
- ・ホールコーン缶…50g ・クリームコーン缶…25g
- ・油…大さじ1/2 ・シチュールウ…50g
- ・水…2と1/2カップ ・塩、こしょう…適量

※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。



●作り方

- ①豚肉は細かく切る。かぼちゃは1.5cm角、玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。
- ②鍋に油を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③かぼちゃ、ホールコーン、クリームコーンと水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④シチュールウを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調える。



秋の食育クイズ

Q1.子ども茶碗一杯（約100g）のごはんには約何粒のお米が入っているでしょうか？

- ①300粒 ②1000粒 ③2000粒

Q2.にんじんの花の色は何色でしょうか？

- ①オレンジ色 ②赤色 ③白色

Q3.かぼちゃはどこにできるでしょうか？

- ①土の中 ②土の上 ③木の上



【秋の食育クイズ 答え】

Q1.③2000粒：新米がおいしい季節ですね。成長に応じて、お茶碗のサイズ変更を検討しましょう。

Q2.③白色：にんじんは10～12月に旬を迎えます。花は白色で、6～8月頃に咲き、花も天ぷらなどにして食べられます。

Q3.②土の上：かぼちゃの収穫が盛んな時は夏ですが、食べごろは秋～冬頃。1つの苗から5～6個の実がとれます。