



# 給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

猛暑からあっという間に、朝晩の気温がぐっと下がり、秋らしくなってきました。10月は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして「**実りの秋**」です！給食では、きのこ、菊花、さつま芋や栗、戻り鰹、鯖など、秋が旬の食材をたくさん使っています。「食」を通して、季節を感じてもらえる献立を心がけています！食材の価格高騰がますます厳しくなりましたが・・・美味しい給食を提供できるよう心がけていきたいと思っています。



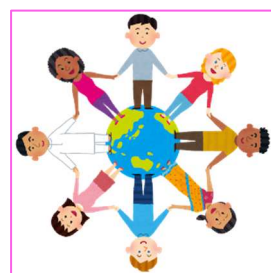
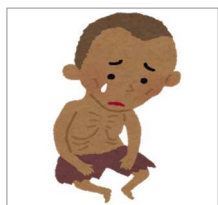
季節の変わり目は体調をくずしやすいので、栄養バランスを考えた食事を心がけて**免疫力を高め、風邪をひかないように**気をつけていただければと思います。

## 10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食糧デー (World Food Day)」。

国連が制定した世界の食糧問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題は解決されていません・・・。

さらに、近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで、世界で6億7300万人 (2024年) が飢餓に直面しているそうです・・・。



一方で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「**食品ロス**」といいます。日本では、この「**食品ロス**」が、2023年度で 年間464万トン と推定されています。



一人当たりになると一日約102g、一年で約37kgにもなるそうです。この機会に、私たちが食べているものは、どこから来ているのか・・・についてよく知り、私たちが食べ物を無駄にしないためにどうするべきか・・・。「作っていただいた料理は残さず食べる」、「作り過ぎない」、「必要な分だけ買う」、「賞味期限、消費期限の近い物から使う」など日々、気をつけていけたらと思います。

SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています！

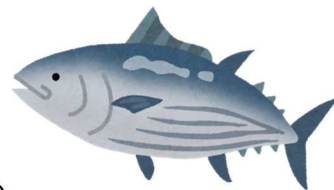


# 旬の食材～戻り鰹～

魚の美味しい季節になりました。海水温上昇の影響もあり漁獲量が激減していますが、魚によっては、昨年よりも水揚げ量が多い魚もいるようです。水産庁の調べでは2021年には、サケ、秋刀魚、スルメイカといった人気魚種が、過去最低レベルの漁獲量とのこと……。価格も高騰していますが、なるべく旬の魚を提供できるようにしていきたいと思います。

## ●年に2回、旬を迎える「カツオ」

カツオはふ化後、1年で45cm、2年で60cm前後、最大で1mになると言われています。日本では、春に黒潮にのって九州から北上して秋になると、南下する季節回遊を行います。したがって、春と秋に日本の太平洋沿岸を通ることで、春の「初鰹」と秋の「戻り鰹」の2回、旬があります。



## ●栄養

カツオは、高たんぱく質、低カロリー！そして、貧血予防になる鉄分や脳を活性化させるDHA、血液サラサラ効果のEPAが多く含まれています。また、骨を強化するビタミンDも多く含まれています。



## ～給食のおすすめメニュー紹介～

### 『こぼれ梅入り粕汁』（10/10実施）

「こぼれ梅」とは、流山市特産の「流山白みりん」を作る時にできる「みりんのしぼり粕」のこと。「こぼれ梅」の名前の由来は、見た目が白く、ほろほろとした感じが梅の花が咲いているように見えることから名付けられました。季節の野菜や鮭も加え、栄養バツグン！ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

#### <材料 4人分>

・ 鮭皮つき角切り	50g
・ 里芋 いちょう切り	3個
・ 人参 いちょう切り	1/4本
・ 大根 いちょう切り	80g
・ 長ネギ 小口切り	1/3本
・ こんにゃく色紙切り	1/4
・ 豆腐 さいの目	1/3丁
・ こぼれ梅（白みりん粕）	20g
・ 味噌	60g
・ 削り節	15g
・ 水	800cc

#### <作り方>

- ① 鮭は、酒をふり、グリルでカリッと焼いておく。
- ② だし汁に大根や人参、里芋を入れ、煮る。やわらかくなってきたら、こんにゃく、豆腐、①の鮭を加える。
- ③ 沸騰してきたら弱火にして、味噌、こぼれ梅を溶かしながら加える。味を調整したら、できあがり！  
※味噌を入れたら、煮立てないようにしましょう。