

給食だより

(毎月 19 日は食育の日)



令和7年
10月号

野田市立尾崎小学校

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稻穂がゆれています。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。
自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にし、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

はんたんご飯を食べよう!

新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

はんたんご飯のよいところ



しぜん 自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。
粒なのでよくかまないとならず、よくかむ
習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、はらもどりがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸
収がとても
ゆる緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って
炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘル
シーな食べ物
といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合
うところです。いろいろなおかずに組み合わ
せられ、日本
の食卓を豊か
にしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ゴミをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を
目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができるることは何でしょうか？

たのこ
食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

すかたちゅうい
ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方に注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。
生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうつまりの原因になります。

かんしん
3Rに 관심をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

【☺給食室から☺】

9月後半より、給食食器の入れ替えを行いました。（強化磁器食器→プラスチック食器に変更）
以前のものは割れやすく枚数が足りなくなってしまったため、他校の余剰分をわけてもらいました。
そのため新品ではありませんが、以前より軽くなり扱いやすいとの声を聞きます。
ぜひご家庭でも給食について、話題にしてもらえば嬉しく思います。
いつも学校給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。
今後も安全でおいしい給食を作っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

✿ 給食のレシピ紹介✿

おいしい！との声をたくさんもらった9月30日(火)の給食の材料と作り方です。

よければおうちでも作ってみてください。

バスクチーズケーキ風トースト

【材料】（1人分）

- ・食パン1枚
- ・クリームチーズ17g　・上白糖7g　・生クリーム7g
- ・マヨネーズ3.3g（給食では卵なしのものを使用しました）

【作り方】

- ①チーズ・砂糖・生クリーム・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②①をパンに塗る。
- ③トースター等で焼く。

クリームチーズをある程度溶かすと
混ぜやすいです。

表面に焦げ目をしっかりとつけると
香ばしさと濃厚さが出ます。

みそポテト

☆じゃがいもを水にさらすといいです。
☆揚げる前に蒸すと、揚げ時間が短くなり、
してよりホクホクして美味しいになります！

【材料】(1人分)

じゃがいも 50 g (一口大) 揚げ油 適量
小麦粉 7 g 水 3 g (様子見) ⇒ 混ぜて衣を作る
味噌 4.5 g 砂糖 3 g みりん 2.5 g 水 7.5 g

↳味噌だれ

【作り方】

- ①じゃがいもを一口大に切り、衣をつけて揚げる（目安 180°C）。
- ②味噌だれを加熱する。
- ③揚げた芋に味噌だれをかけて完成！