



給食だより

令和7年度 10月号

習志野市立第一中学校

今年も“食欲の秋”がやってきました。“食欲の秋”は、夏の暑さが和らぎ食欲が回復すること、涼しくなったことで稲刈りや収穫作業がはかどり食欲が増進したことから生まれた言葉です。この時期は、新米や新そば、さんま、きのこ、栗など美味しい食べ物がたくさん出回ります。今年は、秋の味覚を味わうだけでなく、食材の大切さを改めて感じる秋にしましょう。

10月は、食品ロス削減月間です。

❖世界食料デー献立を実施しました❖



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を目指して世界中の食料問題について考える日です。出汁をとるのに使う昆布と鰹節。出汁をとった後普段は廃棄していますが、この日は再利用してふりかけにしました。ほかにも給食では、玉葱や人参のへた部分や長ねぎの軸を活用し、野菜のうまみをひきだしたガラスープを作っています。おなががすいたときに、すぐに食事にありつける

環境は当たり前のことではありません。毎日3回の食事をとることができる何気ない日常に感謝の気持ちを持ち、私たちにできることを考えてみましょう。

エコふりかけのレシピ（4人分）

材料	分量	作り方
しらす干し	12g	①鰹節の水分をよく切っておく
芽ひじき	3g	②昆布は食べやすいようにカットしておく
★水	8g	③ごま油でしらす干しとひじきを炒める
★砂糖	4g	④★を加え、煮詰める
★濃口醤油	6g	⑤鰹節と昆布を加えて水分をとばす
★みりん	0.5g	⑥いりごまを散らして完成
いりごま	1g	
ごま油	2g	
出汁とり後の昆布・鰹節		

給食ではしっかりとした生ふりかけのような食感で仕上げています。炒る時間や水分量はお好みで調整してください。鰹節や昆布の代わりに、ピーラーでむいた人参の皮や大根の葉を砂糖醤油で炒めるだけでもおいしいふりかけが出来上がります。食材を無駄なくおいしくいただきます。

❖図書×給食❖

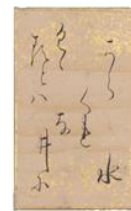
読書の秋！食欲の秋！

物語に登場する料理が10月の給食に登場します。

この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？

日付	『本のタイトル』		出版社
	料理名	著者	分類番号



27日	『おいしいごはんとおまいコーヒー』 ベトナムコーヒー風ゼリー	片川優子	講談社 913カ
	「身近な大人の職業調べ」の宿題で、大学で働くお父さんの研究室へ行った小学6年生のハル。研究室で出会ったベトナム人留学生のグエンさんから、お父さんの目標「稲の研究をすることで、日本だけでなくベトナムの人たちの暮らしをよくすること」を聞き、もっと詳しく知りたくなっていく。ベトナムコーヒーは、初めて研究室に行った時、そしてお父さんの研究を知っていくなかで留学生のグエンさんの夢を聞き、ハルの心に灯がともる時に飲んだ飲み物です。		
28日	『給食アンサンブル』 ふんわりと甘い黒糖パン	如月かずさ	光村図書 913キ
6人の中学生たちの揺れる心が、給食メニューをきっかけに変わっていく連作短編集。「黒糖パン」編は、親友の姉に恋する満のお話。満は親友の姉から好きな本の話を通じ交流を深めていくなか、恋心を抱く。テスト勉強で親友の家に行くと、居る時間でないはずの姉がいた。気になって仕方がない満が、黒糖パンをきっかけに行動する。			
29日	『千早ぶる 神代もきかず 竜田川 からくれないに 水くるとは』 竜田揚げ、くれないのもみじ和え	竜田川 在原業平	
		平安時代きっての美男子で、恋多き人として知られる在原業平朝臣が詠んだ百人一首の歌。竜田川の紅葉が川一面に流れて、川を真紅の絞り染めのようにみせている。それはまるで神の時代にも起きたことのない信じられないほど美しい光景だと表現している。からくれないに染まるもみじを表現したもみじおろしの入ったもみじ和え、醤油で下味をつけてかたくり粉をまぶして揚げることで食材の赤色と衣の白色が混ざり合い、その様子が紅葉に染まる竜田川に似ていることから名づけられた竜田揚げをつくります。	
30日	『精霊の守り人』 タンダの山菜鍋	上橋菜穂子	講談社 913ウ
女用心棒バルサは、川に流された新ヨゴ皇国の第二皇チャグムを助けます。精霊の卵を宿しているチャグムを疎ましく思った帝の刺客や異界の魔物から守るようチャグムの母から息子の護衛を頼まれたバルサは、チャグム（精霊の卵）を守り戦います。「タンダの山菜鍋」は、刺客との戦いで重傷を負ったバルサに、幼馴染である薬草師タンダがふるまった料理です。			