



# 給食だより 10月号

令和5年9月29日  
葛飾区立道上小学校



## 世界食料デー × SDGs × 環境問題

夏にとて暑い日が続いたことにより、米や野菜・果物などの作物や魚を含めた食べものに様々な影響がでています。改めて、「食」と「自然」の関係性を強く感じている方も多いのではないのでしょうか？ 毎年、10月16日には「世界食料デー」があります。世界食料デーは「飢餓」や「栄養不良」で困っている人や、「食品ロス」などの世界の「食料問題」をみんなで考える日です。今年の世界食料デーはSDGs「13 気候変動に具体的な対策を」を出発点として「自然環境」にも目を向けて、「14 海の豊かさを守ろう」、「15 陸の豊かさを守ろう」に注目してみたいと思います！

### ～自然の恵み、私たちの食生活に大きく影響する「自然環境」～

#### 自然が豊かだと

##### 作物も豊作！



#### しかし、自然環境や気候変動の影響を受けると…

作物が育たなかったり、  
畑で傷んでしまったり、



お魚があまり  
とれないなんてことも



まさしく「今」が  
その状況なんだ…



### 海や陸の豊かさを守り自然を大切にするために、私たちにはどんなことができるかな？

#### \*ごみの量をへらす

- ・エコバックの活用、割り箸よりもマイ箸を選ぶ。
- ・ペットボトルの飲み物ではなく、なるべく水筒を活用する。
- ・皮や葉っぱなどの食べられる部分は、調理しておいしく食べる。
- ・まだ使えるものは「リサイクル」する。

#### \*エネルギーや資源を大切に

- ・こまめに電気を消し、こまめに水を止める。
- ・地場産物の食材を選ぶ。



自然を守るためには、一人一人の意識がとても大切！小さなことから始めてみよう！

### 今月の給食目標

食事のマナーに気をつけよう！



### 10月27日～11月9日は読書週間！

### 「食欲の秋」とともに「読書の秋」も楽しもう！

今年の「読書週間」には、絵本やお話にちなんだ「食べもの」をつかった料理や、物語にでてくる料理などが給食に登場します。給食で「食欲の秋」と一緒に「読書の秋」も満喫しましょう♪



### お友達からのリクエストレシピ！

### 道上小大人気「焼肉サラダ」を作ってみませんか？

#### ◆材料（4人分）

・サラダ油	適量
・豚こま肉	80g
・しょうゆ	大さじ1弱
・さとう	小さじ2
・酒	小さじ1
・しょうが	お好みで
・にんにく	お好みで
・トウバンジャン	お好みで
・白ごま	小さじ1
・キャベツ	3枚
・もやし	
・にんじん	2cm
・きゅうり	1/3本

#### （ドレッシング）

・サラダ油	小さじ2	・塩	ひとつまみ
・酢	小さじ1弱	・胡椒	少々
・洋からし	少々	・さとう	少々

#### ◆作り方

- ①豚肉の下のしょうゆ～白ごままでの調味料を豚肉に10分以上つけこむ。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③野菜は切ってゆで、水をきっておく。  
キャベツ→細めの短冊切り  
にんじん・きゅうり→千切り
- ④調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。  
※さとうが溶けないときは、電子レンジで加熱してもOKです。
- ⑤お皿に、野菜・肉・ドレッシングを盛りつけたら完成です♪

### みちうえ給食便「作物が、夏の暑さで大ピンチ！？」

みなさんもお存知のとおり、今年は本当にたくさんの作物が暑さの被害を受けています。給食の食材を納品してくださっている業者さんからも「小松菜が育たないので、一時的に中止します。」「今年は新米があまりとれなくて…」というような声をいくつもききました。

そんな中で、子供たちがサラダの野菜を最後の最後まで食缶やお皿をピカピカにしながら食べる姿をみて、とてもあたたかい気持ちになりました。食べもののひとつひとつを大切にできるということは、とても大切でとても素敵なことだなあと感じました。

