

食育だより

いただきます！

令和8年度

10月号



令和8年10月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立慈林小学校

彩の国ふるさと学校給食月間

彩の国ふるさと学校給食月間は、食育月間の6月と収穫時期の11月に学校給食での地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材への理解を通してふるさと「埼玉県」への愛着を深めることなどを趣旨として実施されています。川口市でも埼玉県産の食材を使用した献立をたくさん入れて、秋の味覚を楽しんでもらいたいと思っています。生産者が近くにいることで、新鮮で安全な食材を使うことができ、食材への安心感もより高まります。

埼玉県産新米



県産米100%、11月から新米になります。

ゼリーフライ



行田市の郷土料理です。名前の由来は「銭フライ」でゼリーは入っていません。

川口ポテトコロッケ



川口市の神根地区、戸塚地区、新郷地区でとれた「とうや」という品種のじゃがいもで作っています。

おっきりこみ



おっきりこみは刻んで入れるという意味。麺は平打ち麺です。



彩花みそ・彩花しょうゆ



埼玉県のおいしいものが給食に登場します！



鉄骨いなりちらし



第3回埼玉B級グルメ選手権で優勝した「鉄骨いなり」を給食用にアレンジしています。

鑄物汁



鑄物工場の職人さんたちが栄養補給のために食べていました。

ソース焼きうどん



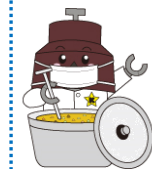
鳩ヶ谷のご当地グルメです。地元のソース会社と一緒に考えて作った専用ソースを使います。

11月10日は川口の日。
ソース焼きうどんや川口ポテトコロッケが給食に出ます。

川口いちごゼリー



東本郷、神根の農家のいちごを使っています。



川口市のマスコット きゅぼらん

地産地消

【地産地消】とは、地域で生産されたものを、その地域で消費する活動のことです。「地産地消」には、次のようなメリットがあります。

- 新鮮な農産物が食べられる。
- 生産者の顔が見えやすいため、安心して安全な食の選択につながる。
- 流通コスト（輸送費用）が削減できるので、価格が安くなる。
- 地域の伝統ある食文化を守ることができる。
- 輸送に伴う二酸化炭素など温室効果ガスの排出が少なくなるので、環境にやさしい。



10月は3R推進月間!



みんなで
カエラレル

10月は「リデュース（ごみ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、また地球にやさしい循環型の社会を目指して、さまざまな取組が進められています。皆さんが出来ることはなんでしょうか

食べ残しを減らす



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。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方に注意し、地域のきまりを守って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をしっかり切ってから捨てます。油は直接排水口に捨ててしまうと、つまりの原因になると同時に、環境汚染の原因にもなります。

3Rに関心をもつ



学校でもごみを減らす取り組みをしています。調理の廃棄が少なくなるように切り方を工夫したり、ブロッコリーの茎の部分やかぶの葉も調理して使います。給食委員会が牛乳パックをリサイクルに出したり、パンやめんの袋を一つにまとめて小さくしたりする働きかけをしています。

つくってみませんか ～今月の献立から

エコふりかけ

《材料》 4人分

かつお節	…… 12g
(だしとりに使用)	
上白糖	…… 小さじ1
みりん	…… 小さじ1
しょうゆ	…… 大さじ1/2
白ごま	…… 小さじ1

《作り方》

- ① かつお節と昆布でだしを取ります。
- ② だし取り後のかつお節はざるにあげて、水気をきります。
- ③ かつお節はみじん切りにします。（給食室ではフードカッターを使っています。）
- ④ なべに細くなったかつお節を入れてから煎りしてから、調味料を加えて味付けします。

汁物のだしをとった後の削り節を使って作ります。昆布と合わせだしをとった後のかつお節はほんのり昆布の風味も残っていて、子供たちにも大人気です。

