

# 10月給食だより

板橋区立西台中学校  
令和6年9月30日(月)

スポーツの秋、読書の秋、天高く馬肥ゆる秋、食欲の秋の到来です。実りの秋を迎え、給食でも栗、柿、きのこ、さつまいも、秋鮭など旬の食材が登場し、秋を感じさせてくれます。

そして、今月は地元農家の山口さんから小松菜が届きます。この夏の猛暑で野菜の生育に影響が出ているそうですが、西台中の生徒のために頑張ると言っています。感謝していただきましょう。

## ～ 地球に優しい食生活を！ ～

**2** 気候をゼロに

**3** すべての人に健康と福祉を

**10** 人や国の不平等をなくそう

**12** つくる責任 つかう責任

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約472万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、おにぎり1個分の食べ物(約103g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう。

※農林水産省・環境省「令和4年度推計」

## 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

①食品を種類ごとに分ける。  
②それぞれの置く場所を決める。  
③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。  
④ストックのルールを決める。

消費期限と賞味期限のイメージ

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

## リクエスト給食 & 好きな給食アンケート結果

給食委員会では、全校生徒を対象としたリクエスト給食と好きな給食のアンケートを実施しました。

リクエスト給食は、予め提示されたメニューの中から選び、好きな給食は、自由記述で回答したものです。

各学年の結果は、各階の廊下に掲示されています。

7年生 リクエスト給食アンケート結果!!

主食	おかず	デザート
1位 みそラーメン	1位 のり塩フライドポテト	1位 フルーツポンチ
2位 きなこ揚げパン	2位 鶏肉の香味焼き	2位 冷凍みかん
3位 ジェンジャー麺	3位 ポテトのチリソース	3位 タピオカココナッツミルク

<好きな給食ランキング!>

1位 キムチチャーハン	2位 きなこ揚げパン	3位 味噌ラーメン
-------------	------------	-----------

8年 リクエスト給食ランキング!!

<主食> <おかず> <デザート>

1位 冷しゃぶサラダうどん	1位 のり塩フライドポテト	1位 フルーツポンチ
2位 きなこ揚げパン	2位 キムチみそスープ	2位 タピオカココナッツミルク
3位 みそラーメン	3位 海藻サラダ	3位 冷凍みかん

好きな給食ランキング

1位 きなこ揚げパン	2位 冷凍みかん	3位 カレーライスみそラーメン
------------	----------	-----------------

「きなこ揚げパン」や「味噌ラーメン」はどの学年でも人気だっつい!



2学期・3学期の給食にできるだけ取り入れます!



9年生 リクエスト給食アンケート結果

順位	主食	おかず	デザート
1	冷しゃぶサラダうどん	のり塩フライドポテト	タピオカココナッツミルク
2	味噌ラーメン	鶏肉の香味焼き	アーモンドキャラメルポテト
3	ジェンジャー麺	海藻サラダ	フルーツポンチ

<好きな給食>

1 味噌ラーメン	2 カレー	3 キムチチャーハン
	海藻サラダ	きなこ揚げパン