

給食だより 10月

東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

朝晩は涼しく感じる日も増えてきましたが、日中はまだ気温の高い日もあり体調を崩しがちです。毎日栄養をしっかりと摂って体調管理を心がけましょう。

減らそう！食品ロス



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では令和5年度で年間468万トンの「食品ロス」があったと推定されています。一人あたりにすると1日約102g、1年間で約37kgにもなる量です。食べ物を無駄にしないためにも残さずにしっかり食べるようにしましょう。

10月の献立から料理を紹介

にんじんシリシリ

【材料 5人分】

サラダ油	適量
にんじん	2本 (250g)
ピーマン	2個
ライトツナ	100g
濃口醤油	小さじ1
食塩	少々 (1g)
白いりごま	大さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんとピーマンは細い千切りにしておく
- ②ピーマンはあらかじめゆでておく
- ③にんじんをしんなりするまで炒めさらにツナを加えて炒める
- ④調味料で味を調えて、最後にごまとピーマンを合わせる

「にんじんシリシリ」は沖縄県の郷土料理のひとつです。「シリシリ」は「千切り」という意味の沖縄の方言という説や、すりおろす時の音の「すりすり」を表す言葉という説があります。「にんじんシリシリ」はにんじんと卵を使ったシンプルな炒め物ですが、彩りが美しく、さらに栄養面でも優れています。にんじんを炒めることで野菜の甘味を感じることができます。給食ではアレルギー対応に配慮して卵ではなくツナフレークを使用しました。にんじんが苦手な人でも食べやすい料理となっています。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【食育フォーラム 2025年10月号】