

10月給食だよ

令和元年9月27日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



食べ物を無駄にしていますか?

10月は国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日をつける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>



今月の給食から

9日 ムサカ・レヴィシアスーパ (オリパラメニュー・ギリシャの料理)

「ムサカ」はナス・じゃがいも・ミートソースを重ねたものに、ホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理です。「レヴィシアスーパ」はギリシャでよく食べられているひよこ豆の入ったスープです。

11日 秋色ごはん 月見汁 (十三夜献立)

「秋色ごはん」は秋の味覚、栗やきのこが入ったごはんです。十三夜にちなみ、白玉団子が入った「月見汁」を組み合わせました。

16日 太平燕 (熊本県の郷土料理)

春雨やいか・えび・うずらの卵と野菜が入った具だくさんのスープです。明治時代以降に中国から伝えられ、熊本県で広まった料理といわれています。

29日 じゃがまるくん

蒸したじゃがいもをつぶし、塩・こしょう・チーズを混ぜてまん丸に形作ったものを油で揚げます。フライドポテトとはまた一味違ったじゃがいも料理です。

使用食材の産地 (9月分)

《野菜》人参・・・北海道 玉葱・・・北海道 小松菜・・・東京 大根・・・北海道
きゃべつ・・・群馬 ごぼう・・・群馬 じゃがいも・・・北海道 梨・・・栃木
《精肉》とり肉・・・岩手・山梨 ぶた肉・・・青森・岩手
《魚介類》さば・・・ノルウェー さんま・・・岩手 ホキ・・・ニュージーランド
いか・・・青森 むきえび・・・インドネシア
《お米》 青森県「まっしぐら」



給食費の納入にご協力をお願いいたします

10月の引き落とし日は 10月15日(火) です。
11日(金)までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。