

(家庭数配付)  
令和3年度  
**10月**

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和3年9月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

栄養士

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、日本では一年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち半分は家庭からのものであり、私たち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。

## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに  
食べる



すぐに使うなら、  
手前の商品を買う



必要な分だけ  
買う

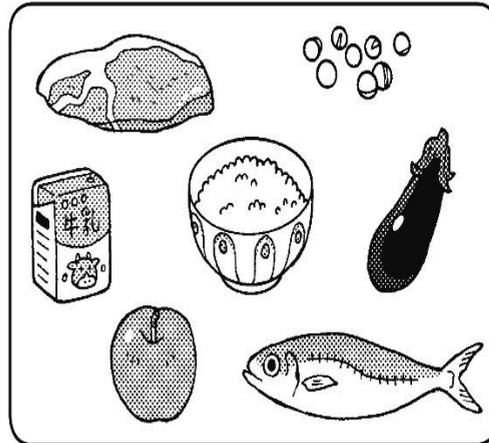


期限表示を  
正しく理解する



## 長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀物に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた昭和55年代頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
10月の引き落としは10月6日(水)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

### 10月の献立から! 今月は秋の味がたくさんはいった献立です!

#### 1日 『秋の元気豆』

元気豆は、小魚と大豆を油で揚げて、しょうゆやさとうで味つけした料理です。小魚にはカルシウムと呼ばれる栄養が入っていて、みなさんの体の成長を助けてくれます。カルシウムを食べると身長を伸ばしたり、歯を強くしてくれたりなど、いいことがたくさんあります。

#### 5日 『シャーレン豆腐』

シャーレン豆腐のシャーレンとは中国語で「殻をむいたえび」のことです。シャーレン豆腐とは殻をむいたエビを使用した豆腐料理のことを意味します。味つけはしょうゆやオイスターソースを使って中華風です。

#### 8日 『さつまいもの包み揚げ』

秋の味覚さつまいもと、豆、レーズンなどを牛乳で合したものを、皮に一つ一つ丁寧に包み、揚げていきます。

#### 15日 『秋なすのミートグラタン』

秋に旬のなすがはいったグラタンです。秋なすは、旬が9月から10月で、この時期においしくなるのは、気候が落ち着いたころに実がなるからといわれています。秋なすは、夏のなすに比べて栄養や味などが濃くなり、うまみが増してさらにおいしくなります。

#### 18日 十三夜『秋の吹き寄せごはん 具だくさんの味噌汁 みたらし団子』

9月にあった十五夜と一緒に十三夜も名月として月見をする楽しみがあります。栗や大豆をお供えすることから栗名月、豆名月ともいい、十三夜にちなんで秋の味覚の栗をいれたご飯をつくります。

#### 29日 『きのこクリームスパゲティ』

マッシュルーム、しめじ、えのきなどがはいったクリームスパゲティです。子供たちにはきのこが「苦手」という子も多いのではないのでしょうか。きのこには食物繊維がたくさん含まれていたり、成長には欠かせないカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが含まれていたりするので、ぜひ家庭でも勧めたい食材です。

### <学校給食用食材の産地等について 10月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地			
米	米	魚	たら	さつまいも	千葉・茨城	ごぼう	青森			
卵	栃木			にんじん	青森・北海道	にんにく	青森			
肉	鶏肉	宮崎・熊本	赤ピーマン	山形・高知	しょうが	高知・長崎	にら	茨城		
	豚肉	北海道・岩手・群馬	ちんげんさい	静岡	セロリ	茨城・長野	たけのこ	福岡		
魚	さば	ノルウェー	かぼちゃ	北海道	野菜	だいこん	千葉・青森	野菜	ピーマン	茨城
	いか	ペルー	野菜	キャベツ	練馬・長野・群馬	はくさい	長野・茨城	菜	ぶなしめじ	長野
	かたくちいわし	広島	野菜	きゅうり	山形・埼玉・秋田・群馬	たまねぎ	兵庫・北海道	菜	えのきたけ	長野
	さけ	北海道		コーン	北海道	まいたけ	群馬・千葉		もやし	栃木
	ししゃも	アイスランド・カナダ		ねぎ	秋田・山形・青森	なす	栃木・高知			
ちりめんじゃこ	宮崎		こまつな	埼玉・千葉	じゃがいも	北海道				