10月 給食だより

令和５年度１０月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

「食品ロス」という言葉を知っていますか？「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことを言います。農林水産省では、１０月を「食品ロス削減月間」と定めています。給食で、好き嫌いをして食べられるものを残してしまっていませんか？食品ロスの削減に取り組んでみましょう！

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

食品ロス削減月間　「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

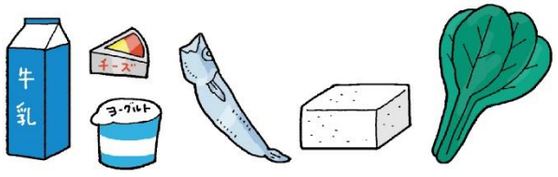
10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

骨や歯をつくる
カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



10月15日は
世界手洗いの日

世界に広がれ！ 石けんを使った手洗い

世界では５歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

～今月の行事 給 食～

１０日(火)　目の愛護デー　・・・「ヨーグルトブルーベリーケーキ」

１０月１０日は、目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の働きを助けてくれます。しかし、目の健康のためには、ビタミンAやB、ミネラルを合わせて摂ることも大切です。

１６日(月)　世界食糧デー　・・・「エコふりかけごはん」

１０月１６日は、世界食糧デーです。国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。この日の給食では、だしに使った昆布とかつお節を、ふりかけに調理して提供する予定です。

１９日(木)　郷土料理　～熊本県～

熊本県の郷土料理「びりんめし」は、豆腐を炒めた具をごはんに混ぜた料理です。豆腐を炒めるときに「びりんびりん」と音を立てるので、「びりんめし」と言われます。また「つぼんじる」は、熊本県でお祝いのときに食べる汁物です。

２６日(木)　十三夜　・・・「栗ごはん」

十三夜は、「栗名月」とも言われます。この日の給食では、栗を使って「栗ごはん」を炊く予定です。十五夜に月見をしたら、十三夜にも月見をしないと、片月見といって縁起が悪いそうです。

出典：家庭とつながる！新食育ブック②,④