

【家庭数配布】

# 食育だより

令和4年度10月号

練馬区立関町北小学校  
校長 吉川 文章  
栄養士 岩元 美幸



『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬のたべものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。給食でも旬の食材をたくさん取り入れた献立にしています。

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

## 食品ロス削減 3つのコツ

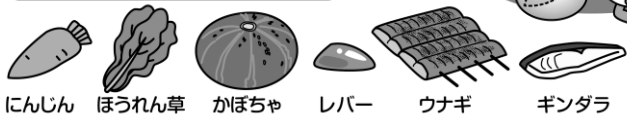
<p><b>1 買い過ぎない</b></p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

## 目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。



### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 《10月の献立よ!》

### 7日(金)・・・十三夜

10月8日は十三夜です。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。お月見は十五夜、十三夜の両方行のが習わしで、どちらか一方しか見ないのは「片見月」といって嫌われたそうです。給食では、栗を炊きこんだ「秋の香りおこわ」と、白玉団子の入った「月見団子汁」を作ります。

### 11日(火)・・・目の愛護デー

10日は「目の愛護デー」です。給食では、体の中でビタミンAに変化するβカロテンが豊富なにんじんのすりおろしと、オレンジジュースをあわせた「夕焼けゼリー」、かぼちゃを入れた「かぼちゃのミルクスープ」を作ります。

### 18日(火)・・・世界の料理

今月はカナダにちなんだ料理です。カナダの代表的食材メープルシロップとサーモンを使って「メープルトースト」「サーモンチャウダー」を作ります。

### 19日(水)・・・食育の日

国産養殖真鯛を使用し「真鯛と野菜の五色和え」を作ります。使用するのは愛媛県産の真鯛で、「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」により無償で学校給食に提供される魚です。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けている農林漁業者、加工業者等の販売促進に対応した取り組みで、国からの補助により提供されます。食育の日に、日本で養殖・加工された魚をいただきます。

### 31日(月)・・・ハロウィン

ペースト状のかぼちゃを使い「かぼちゃプリン」を作ります。

### 政府備蓄米の使用について

お米の生産はその年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも安心してお米が食べられるように、米の備蓄制度があります。学校給食である一定の条件のもと、無償で提供することができます。関北小では、10月に3度備蓄米を使用します。

#### 令和3年度産 新潟県産 こいしづき

①6日 カレーライス ②17日 白飯 ③26日 中華おこわ

以上の3日間を予定しています。

給食の米は11月より新米に切り替わる予定です。備蓄米は令和3年度に収穫された米を玄米の状態低温保管されたもので、新米とほとんど変わらない品質を保っています。

### 保護者の皆様へ

## 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は**10月17日(月)**です。