

令和元年度

# 10月給食だより

練馬区立南が丘小学校



はやねはやおあさ  
早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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、私たち一人ひとり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。

<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>余った食品を 使い切る日を 設ける</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 考えて、 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>

食品ロスを防ぐためにできること

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。食べ物の大切さや自分たちにできることについて、友達や家族と考える機会にしていただければと思います。

## <9月の主な給食食材と産地>

玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森
しょうが	高知	キャベツ	群馬	きゅうり	群馬	ごぼう	宮崎・青森
大根	北海道	里芋	千葉	長ねぎ	茨城・山形	チンゲンサイ	千葉
たけのこ	福岡	白菜	長野	もやし	栃木	ほうれん草	埼玉
にら	千葉・群馬	えのき	長野	しめじ	長野	小松菜	埼玉・練馬
ピーマン	茨城	巨峰	山梨	豚肉	茨城	鶏肉	岩手
鮭	北海道	わかさぎ	カナダ	マカジキ	西太平洋	メカジキ	中部太平洋
さば	欧州						

## 10月の給食から



10日(木)は、目の愛護デーです。  
皆さんは“目”を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が増えています。  
目がよく見えるのを助けてくれる“ビタミンA”は、にんじんやかぼちゃに多く含まれ、目をつかれにくくしてくれる“アントシアニン”は、ブルーベリーやなすに多く含まれるため、食事に取り入れてみましょう。  
また、スマートフォンやゲームは時間を決め、寝る前には使わないようにしましょう。

## 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。  
10月分を、10月10日(木)に引き落としいたします。

