

10月給食だより

平成30年9月28日
練馬区立旭丘中学校

秋風が吹く爽やかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で、体調を崩さないように気を付けましょう。10月の中旬からは、文化発表会の準備が始まります。1日3食と、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、全ての人を食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1の人が、食料を十分に得ることができずに栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で646万トン※3発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできる事について考え、友達同士や家族で話し合う機会にしてほしいと思います。



※1:2016年(国連 WFP) ※2:2016年度(農林水産省) ※3:2015年度推計値(農林水産省・環境省)

私たちに
できること?

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

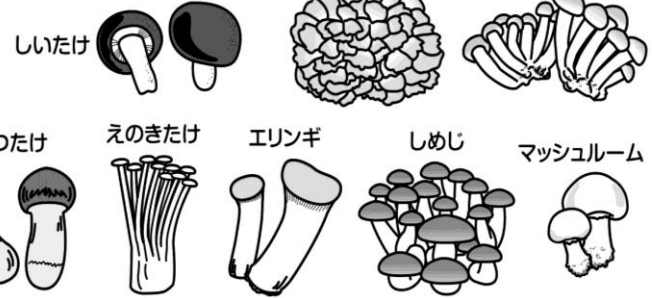
世界の食料問題に
目を向ける



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は、10月4日(木)です。

きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので、「木の子」の名が付けました。日本で食用として人工的に栽培されているきのこは、20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカン、免疫力を高め、病気やがん予防への効果が期待されています。



今月の献立から

10日(水) ☆ 目の愛護デー ☆

10月10日は目の愛護デーです。目に良い食べ物をとり入れて、給食を作ります。デザートはブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」です。

19日(金) ☆ 十三夜の献立 ☆

十三夜には、お団子などを月にお供えし、秋の収穫を感謝します。秋を感じるのできるよう、きのここと栗が入った「秋の香りご飯」、里芋の入った「いものこ汁」、月に見立てた「月見団子」を作ります。

給食の食材の主な産地(7月)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 青森県 (大根、人参、ごぼう、にんにく、りんご) 岩手県 (鶏肉) 茨城県 (じゃが芋、ピーマン、長ねぎ、さつま芋、豚肉) 栃木県 (もやし、にら、ほうれん草、卵) 群馬県 (きゅうり、玉ねぎ、みつば) 埼玉県 (なす) | <ul style="list-style-type: none"> 千葉県 (人参、長ねぎ) 東京都 (きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、とうもろこし、えだ豆、トマト、ミニトマト、小松菜、さやいんげん、かぼちゃ) 神奈川県 (冬瓜) 新潟県 (小玉すいか) 長野県 (セロリ、しめじ) | <ul style="list-style-type: none"> 和歌山県 (みかん) 岡山県 (マッシュルーム) 高知県 (しょうが) 福岡県 (小ねぎ) 熊本県 (オクラ) 宮崎県 (パプリカ) 鹿児島県 (じゃがいも) |
|---|---|---|

毒きのこに注意!



秋は毒きのこによる食中毒が多く発生しています。野生のきのこを見分けるのは大変難しいので、安易に採って食べたり、人にあげたりしないようにしてください。「縦に裂けるきのこは食べられる」「色鮮やかなものは毒がある」などの言い伝えは全て迷信です。