

10月給食だより

令和元年 9月30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。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



10日(木) ☆ 目の愛護デー ☆

ブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を作ります。目の健康について考えるいい機会です。ご家庭でもぜひ話してみてください。

11日(金) ☆ 十三夜の献立 ☆

十三夜は、お団子などを月にお供えて秋の収穫を感謝します。「栗入り八宝おこわ」には、今が旬の栗を使います。秋の味覚を感じてください。

給食の食材の主な産地(7月)

- ・北海道 (ます)
- ・青森県 (卵、にんにく、ごぼう)
- ・福島県 (さやえんどう)
- ・茨城県 (長ねぎ、セロリー、れんこん、かぼちゃ、じゃが芋、ピーマン、赤ピーマン)
- ・栃木県 (もやし、なす、トマト)
- ・群馬県 (ごぼう、キャベツ)
- ・埼玉県 (豚肉、ほうれん草)
- ・千葉県 (にんじん、こねぎ、にら、葉ねぎ、キャベツ、山芋)
- ・東京都 (小松菜、大根、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、かぼちゃ)
- ・神奈川県 (みかん)
- ・新潟県 (しめじ)
- ・長野県 (白菜)
- ・愛知県 (とうがん)
- ・兵庫県 (玉ねぎ)
- ・鳥取県 (鶏肉)
- ・広島県 (レモン)
- ・愛媛県 (たけのこ、ミニトマト)
- ・高知県 (生姜)
- ・長崎県 (さば)
- ・鹿児島県 (かぼちゃ)
- ・沖縄県 (おくら)

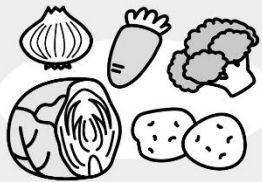
食べ物を無駄にしていますか?

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、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

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。



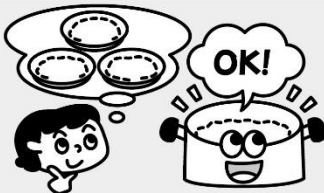
必要なものを、使い切れる分だけ買う



すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ

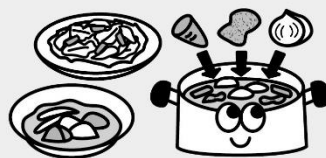


家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る



食品ロスを防ぐためにできること

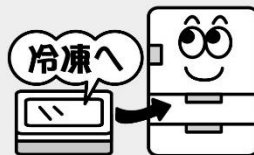
余った食品を使い切る日を設定



冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する



冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する



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(金)です。