

# 10月給食だよ!

令和4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。秋といえば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」など、いろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。今月の給食も旬の食材を取り入れた献立がたくさんあるので、給食でも秋の味覚を楽しみましょう。

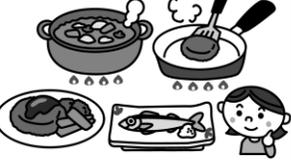
## 大切にしたい もったいないの心

「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※1。これは、世界の食料支援量(2020 年で年間約 420 万t※2)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になります。

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

※1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
※2: 国連 WFP による食料支援

## 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、食べきれぬ分を整理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べきりましょう。</p>
---	--	--

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

## 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、意識してとりたい栄養素の一つです。

見えにくい...

**ビタミンAを多く含む食べ物**



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

今月の献立から

6日(木) ☆3年A組リクエスト給食☆  
今月は3年A組のリクエスト給食です。お楽しみに♪

7日(金) ☆十三夜の献立 ☆  
8日(土)は十三夜です。十三夜は『栗名月』とも言われているので、栗と旬の食材を使って「秋の香りご飯」を作ります。秋の収穫に感謝をしていただきましょう。

11日(火) ☆目の愛護デー ☆  
10日(月)は目の愛護デーです。ビタミンAを多く含む『にんじん』を使った「キャロットソースサラダ」と、多摩産の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。

### 給食の食材の主な産地(7月)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>北海道 (いんげん)</li> <li>青森県 (にんじん)</li> <li>茨城県 (にら、れんこん)</li> <li>栃木県 (ほうれん草、もやし)</li> <li>群馬県 (ごぼう、ゴーヤ、ズッキーニ)</li> <li>埼玉県 (豚肉、ねぎ)</li> <li>千葉県 (大根)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>東京都 (鶏卵、なす、とうもろこし、にんにく、きゅうり、小松菜、ピーマン、キャベツ)</li> <li>長野県 (里芋)</li> <li>静岡県 (セロリ、チンゲン菜)</li> <li>愛知県 (冬瓜)</li> <li>兵庫県 (玉ねぎ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>和歌山県 (オレンジ)</li> <li>鳥取県 (鶏肉)</li> <li>高知県 (しょうが)</li> <li>福岡県 (葉ねぎ)</li> <li>長崎県 (じゃが芋)</li> <li>宮崎県 (パプリカ)</li> <li>鹿児島県 (かぼちゃ、オクラ)</li> <li>沖縄県 (パインアップル)</li> </ul> |
|--|--|--|

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(火)です。