

食育だより

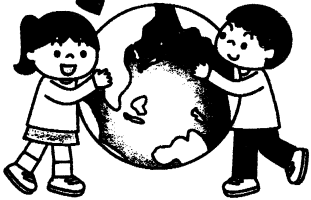
令和2年10月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

秋はお米をはじめとした野菜、果物、魚など、たくさんの食べ物が「旬」を迎えます。『旬』とはその食べ物がたくさんとれる時期のことですが、一年のうちで最もおいしく、栄養価が高い時期でもあります。爽やかな秋に感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

地球に優しい食生活を!



毎年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。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す。日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。

この量を国民1人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、皆さんができることは何でしょうか?

食品ロスを減らすコツ

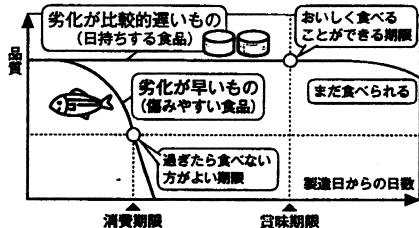
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



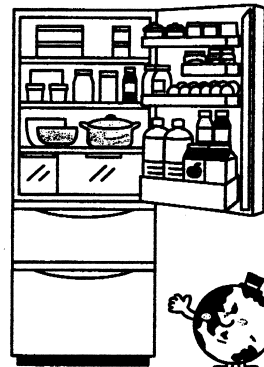
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



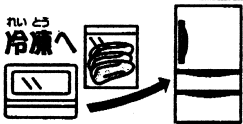
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典: 消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

さんま 秋刀魚の上手な食べ方

秋を代表する旬の魚、『秋刀魚』。脂がのって、おいしいのは、北の海から三陸沖まで南下してくるこの季節です。秋刀魚に限らず、魚には骨がありますが、「骨がささる」「骨を取り除くのが面倒くさい」等が理由で、魚嫌いになっている生徒はいませんか? “小骨が多い”と言われる秋刀魚の食べ方がマスターできれば、他の魚も食べやすくなるはずです。ぜひ、このおいしい旬の時期に、チャレンジしてみましょう!



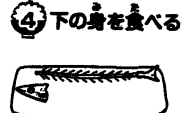
① 青筋の身を食べる
皮もおいしく、栄養満点です。こげてなければ一緒に食べましょう。



② 臓物の身を食べる
内臓が食べられない人は、取って頭の方に置きましょう。



③ 骨を取る
小骨は、はしを横から入れてすくうように取ります。最後に中骨を豪快にはがしましょう!



今月の献立より

十五夜

2020年
予立替は10月1日
予三立替は10月29日

十三夜

昔から一年のうちで月が一番きれいに見える日として、「中秋の名月」とされています。また「芋名月」とも言われ、この時期に収穫される里芋をお供えし、収穫に感謝しながらお月見をして楽しむ風習があります。

「栗名月」、「豆名月」とも言われ、この時期に収穫される栗や大豆をお供えして、豊作を祈ります。中秋の名月である十五夜の月は満月ですが、十三夜の月は少しだけ欠けているそうです。

給食では里芋ごはん、みたらし団子を作ります。



給食では栗ごはん、高野豆腐(大豆)のもちもち煮を作ります。

26日(月)「じゃが丸チーズ」つぶしたじゃが芋とチーズに、衣をまぶして揚げたポテト料理です。

30日(金)「かぼちゃマフィン」今年もカボチャを生地に流し込んだハロウィンデザートを作ります。お楽しみに!

学校給食 摂取基準	エネルギー					たんぱく質					脂質					食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
今月の平均	838	31.7	25.8	385	118	3	304	0.48	0.61	37				5.9		
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30				6.5以上		

今月の果物は、柿・みかんの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は10月15日(木)です。再振替日は10月30日(金)です。