



# 10月給食だよ!

令和4年10月  
練馬区立  
石神井西中学校

秋風が吹き、空気が澄んできました。気候が良く、充実した気分で過ごせる季節の到来です。スポーツ、芸術、読書、そして実りが楽しみな秋です。10月の給食では、きのこ・いも・りんごといった旬の味覚をたくさん取り入れています。給食で「食欲の秋」を楽しみましょう。

## <10月16日は「世界食料デー」>



10月16日は「世界食料デー」、国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では、全ての人々が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、8億2100万人が飢えています。一方で、日本ではたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている現状があります。すべての人が安全で栄養のあるものを十分に食べられるよう、私たちに何ができるかを考え、出来ることから始めてみませんか？

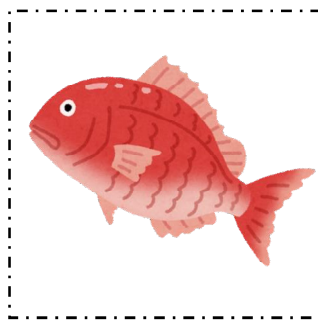
### フードロス削減のために私たちが出来る事

- ① 買い過ぎない。：家にある食品と照らし合わせて、使い切れる分だけ買しましょう。
- ② 作り過ぎない。：食べ切れる量を考えて作りましょう。
- ③ 食べ残さない。：作った料理は、早めに美味しく食べ切りましょう。

## <9月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
かぼちゃ	練馬区	にんにく	青森	えのきだけ	長野	里芋	千葉	生姜	高知
じゃがいも	練馬区	セロリ	静岡	ぶなしめじ	長野	もやし	栃木	白菜	茨城
明日葉	東京	たまねぎ	北海道	ほうれん草	群馬	ごぼう	青森	大根	北海道
小松菜	埼玉	きゃべつ	群馬	さやいんげん	千葉	にら	千葉	長ねぎ	秋田
きゅうり	群馬	さつまいも	千葉	ピーマン	茨城	なす	栃木	みずな	群馬
バナナ	フィリピン	梨	栃木	マスカット	山梨	レンコン	茨城	人参	北海道
ホキ	ニュージーランド	さけ	北海道	ちりめんじゃこ	宮崎	さんま	台湾	さば	ノルウェー
豚肉	千葉	鶏肉	岩手	精白米	秋田				

## <給食に国産の真鯛が登場します ~10月27日(木)鯛めし~ >



新型コロナウイルス感染症の影響により国産農林水産物の需要が落ち込んでいたことを受け、農林水産省が販路新規開拓推進事業を実施しています。その一環として、練馬区でも希望した小中学校に国産の真鯛が無償で提供されることになりました。国産真鯛は値段が高く、普段の給食では出すことが出来ない特別なメニューです。この機会に国産の魚の美味しさをもっと知ってもらいたいと思います。そして、給食だけでなくお家の食事でも積極的に魚を食べ、水産業界を元気にするお手伝いをしていきましょう。

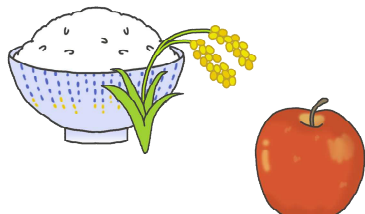
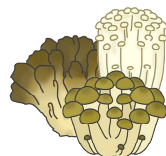
## <10月の一人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
764	30.7	24.7	397	3.8	323	0.47	0.58	38	10.5	3.3

### 学校給食費の納入にご協力ください！

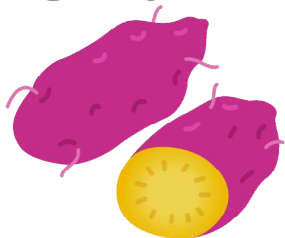
次回の引き落としは10月31日(月)です。残高のご確認をお願いします。





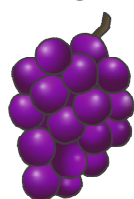
<実りの秋到来！旬の味覚を味わって食欲の秋を楽しもう！>

### さつまいも



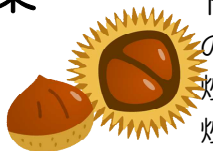
ほくほくとした紅あずまや鮮やかな色の鳴門金時、ねっとりとした食感の紅はるかなど品種によって特徴が異なります。用途に合わせて選びましょう。

### ぶどう



最近ではシャインマスカットなど皮ごと食べられる品種も。太陽にたっぷり当たって育ったものが多いので、黒色の品種は濃いもの、緑色の品種は酸味がかったものがおすすめ。

### 栗



ビタミンCの量が野菜の中でもトップクラス。しかもピーマンのビタミンCは熱にも強いので炒め物に最適です。油と一緒に炒めれば、吸収率もあがります。

お店で選ぶポイント

### 柿

煮ても焼いても美味しい万能野菜です。水ナスや米ナス、大長ナスなど、夏は種類も多いので用途によって使い分けてみるのも楽しいですよ

お店で選ぶポイント

学校給食費の納入にご協力ください。

次回の引き落としは11月2日(月)です。残高のご確認をお願いします。

