



10月給食だより

R 5 . 9 . 2 6
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養

食べ物を大切にしよう

10月

食品ロス削減月間



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物があったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、集まればすごい量になります。給食

は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強ひすることのないようにしましょう。



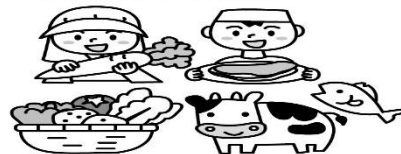
私たちに
できること？



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



10月の献立より

旬の食材・・・鯖、いわし、しめじ、えのきたけ、さつまいも、りんご、柿等です。

★季節・行事等の献立

- 目の愛護デー(11日)・・・「キャロットのバターライス」「緑黄色野菜のチリコンカン」「夕焼けゼリー」
10月10日は目の愛護デーです。にんじんは目の健康に欠かせないビタミンAがたっぷり入った食品です。緑黄色野菜に含まれるルテインは、紫外線から目を守ることを期待されています。
- 世界の料理《ドイツ》(16日)・・・「リジビジ(ピラフ)」「カレーヴルスト(ソーセージ)」「アイントプフ(スープ)」
- 文化発表会(18日)・・・「音符のミネストローネ」
文化発表会に因んで、音符型のにんじんが入ったミネストローネです。当たった人はラッキー！です。
- 食育の日・愛媛県の郷土料理(19日)・・・「鯛めし」「いもたき」「オレンジケーキ」
「真鯛」を使い、「鯛めし」を炊きます。「いもたき」は里芋で作ります。
- 十三夜献立(27日)・・・「豆若ごはん」「月見団子汁」「十三夜ゼリー」
10月27日(金)は十三夜です。十三夜とは、十五夜(中秋の名月)から約1か月後に巡ってくる日をさし、旧暦9月13日のお月見のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれ、昔から大切にされていました。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。「月見団子汁」は団子を入れたすまし汁です。
「十三夜ゼリー」は、ハーフのもも缶を月に見立て作ります。ゼリーは何の味かな？お楽しみに！