

令和2年度

10月給食だより

練馬区立旭丘小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすいい候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事で栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

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、日本では年間で約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人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

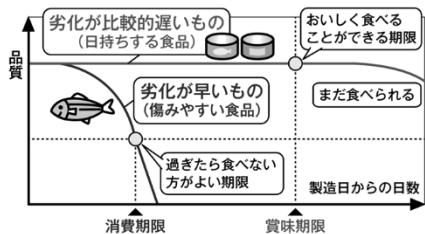
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



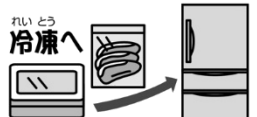
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



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。



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」

10月の献立から

◇1日(木) 十五夜

吹き寄せおこわ・実だくさんみそ汁・みたらし団子・牛乳

十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。

給食では、里芋を使った「実だくさんみそ汁」、お月様に見立てた「みたらし団子」を作ります。

◇12日(月) 目の愛護デー(10月10日)

スパゲティペスカトーレ・キャベツのマリネ・ブルーベリーマフィン・牛乳

10月10日は目の愛護デーです。目に良いといわれる食べ物(にんじん、ブルーベリー)をとり入れて、給食を作ります。

◇15日(木) 郷土料理

とよま丼・きりたんぼ汁・牛乳

宮城県登米市名物の「油麩」を使った「とよま丼」と、秋田県名物の「きりたんぼ」を使った「きりたんぼ汁」を作ります。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目がみ見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ モロヘイヤ にんじん ほうれん草 など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

黒ごま ブルーベリー なす 紫キャベツ など

給食の食材の主な産地(7月)

・北海道	(じゃがいも、さやえんどう、大根、トモ、にんじん)	・埼玉県	(豚肉、なす、きゅうり)	・愛媛県	(たけのこ)
・青森県	(にんにく、大根、にんじん)	・千葉県	(にんじん)	・高知県	(生姜)
・福島県	(いんげん)	・東京都	(ねぎ、いんげん、青じょうろ、小松菜、じゃがいも、かぼちゃ、白菜)	・長野県	(トマト、冬瓜)
・茨城県	(れんこん、とうもろこし、じゃがいも、赤ピーマン)	・長野県	(トマト、冬瓜)	・佐賀県	(玉葱)
・栃木県	(ほうれん草、にら、もやし)	・鳥取県	(鶏肉)	・大分県	(黄ピーマン)
・群馬県	(キャベツ、ごぼう、きゅうり)	・香川県	(玉葱)	・宮崎県	(わか)