

# 10月給食だより



令和6年9月30日  
練馬区立豊第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
栄養士 外岡 美子

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」！秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。旬の食材は安価で栄養価が高く、なによりおいしいです。今月も季節の食材を沢山使用しています。さんまごはんに大学いもに秋らしいメニューを楽しんでくださいね。

## ★旬の食材★

秋が旬の食べ物には、さつまいも、ごぼう、きのこなど、「食物繊維」を豊富に含むものがたくさんあります。

いも類 → さつまいも、さといも など

野菜類 → にんじんごぼうなど

果物類 → みかん、梨、ぶどうなど

魚類 → さんま、さけなど

その他 → 新米、くり、ぎんなんなど



## 学校給食での取り組み ～食品ロス削減月間～

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物の事です。今月は、この食品ロスにちなみ「食材を無駄なく使いきる」を意識した献立をたてましたのでご紹介します。

☆18日：もみ菜入りみそ汁…間引きの為に抜いてしまう大根のもみ菜を使います。

☆21日：もったいないふりかけ…だしをとったあとのかつおぶしを使ってふりかけを作ります。

☆29日：クルトン入りサラダ…廃棄されてしまう食パンの耳を使ってクルトンを作ります。

学校給食運営においては、必要量の食材を買って無駄なく使ったり、地場産食材を使ったりといった取り組みをしています。給食時間においては、準備や片付けを早くして食べる時間を長く確保したり、自分の食べれる量を知って盛り付けてもらったり、苦手なものでも一口食べてみたり、ちょっとした気持ちと工夫で一人一人が出来ることがあると思います。チーム豊二小もみんなの力で、食品ロスによる地球への大きな負担の軽減に貢献できればよいなと思います。

## 10/10は目の愛護デー

目の健康に役立つ栄養素と食べ物をご紹介します。

### ビタミンA



目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で目がみ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ます。かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ウナギ、ギンダラ、レバー、などに多く含まれます。

### 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。ブルーベリー、黒豆、なす、黒ごまなどに多く含まれます。

## 給食で使用する食材の産地10月予定

こまつな(埼玉、東京) たまねぎ(北海道)  
にんじん(北海道、千葉) かぼちゃ(北海道)  
ごぼう(群馬) きゅうり(千葉、埼玉、群馬)  
じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉、茨城)  
にんにく(青森) セロリ(長野) しめじ(長野)  
キャベツ(群馬、愛知) さといも(宮崎)  
ねぎ(青森、新潟) 大根(北海道)  
えのき(長野) しょうが(高知) にら(茨城)  
はくさい(茨城) もみ菜(東京)  
りんご(山形、青森) 柿(和歌山)  
鶏肉(宮城、鳥取、青森)  
豚肉(茨城、宮崎、群馬、埼玉)

