



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

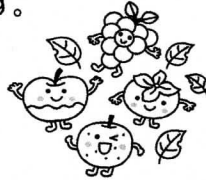
# 10月給食だより

## 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。「食欲の秋」「実りの秋」という言葉があるように、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。毎日の食事をしっかり食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

そして、いよいよ10月5日(土)は運動会です。十分な睡眠をとって体調を整え、当日はしっかり朝食を食べて登校しましょう。豊玉南小学校のみなさんの活躍を、楽しみにしています。



## 食べ物を大切に！ ～10月は「食品ロス削減月間」です～



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ごみとして捨てられてしまう食品のこと。日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものです。子ども大人も、一人一人が食品をむだにしないように、意識して取り組むことが大切です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する</p> <p>整頓!</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p> <p>冷凍へ</p>

### <10月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県 東京都	柿	和歌山県 奈良県
しょうが	高知県	セロリ	長野県 茨城県	キャベツ	練馬区 長野県 群馬県	巨峰	長野県
にんじん	北海道	ねぎ	秋田県 山形県 群馬県 茨城県	だいこん	北海道 千葉県	みかん	和歌山県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	米	青森県産「つがるロマン」
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	鶏卵	茨城県
さといも	栃木県 千葉県 埼玉県	さつまいも	茨城県 千葉県	かぼちゃ	北海道	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	秋田県	れんこん	茨城県	みつば	静岡県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
にら	栃木県 群馬県 茨城県	はくさい	長野県 茨城県	ほうれんそう	東京都	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 茨城県 青森県