



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

令和5年9月29日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 宗形 元美

ようやく秋の風を感じられる季節になりました。「食欲の秋」「実りの秋」というように、食べ物がおいしい季節です。秋の味覚を満喫したいですね。また、「スポーツの秋」ということで、運動会に向けた練習も進んでいます。どの学年も、一生懸命練習している姿が輝いています。当日、競技の中で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の練習はもちろんですが、まずは食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。本番を元気に迎えることができるよう、「食事・睡眠・休養」を心がけましょう。

## ～ つくる責任 つかう責任 そして「食べることの責任」～



10月は、「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」のことです。SDGsの目標の中の1つ、「つくる責任、つかう責任」でも、地球を守るために食品ロスの削減が求められています。日本では、年間約523万トン(令和3年度推計)にもおよぶ食品ロスが発生している現状にあります。このうち家庭から発生する食品ロスは244万トンにもおよびます。これは、1人あたり毎日お茶碗1杯分の食品ロスを出していることとなります。食品ロスを減らすためには、私たち一人一人の心がけがとても大切です。日々のちょっとした工夫が、確実に「もったいない」を減らすことにつながります。

### 【食品ロスを減らすために家庭でできること】

#### ◇買すぎない

- 賞味期限や消費期限を確認する。
- 使いきれない食材は、冷凍するなど適切な保存方法でむだなく使う。



#### ◇作りすぎない・食べ残しをしない

- 食べられるぶんだけ作る。残り物をリメイクするなどして、残さず食べきる工夫をする。

#### ◇フードドライブの活用

- 贈答品や備蓄品などで使いきれない食材は、自治体のフードドライブなどを活用して必要な団体へ寄付する選択肢もあります。

(練馬区では区内のすべてのリサイクルセンターにてフードドライブ受取窓口が常設されています。)



### 🍴 食品ロスについて考えよう

給食の献立でも、食品ロスの削減をテーマにした献立を取り入れています。

#### 5日:★地産地消★ ～もみ菜と卵のスープ～

…練馬区産のもみ菜(大根の間引き菜)を使用したメニューです



#### 17日:★もったいないレシピ①★ ～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利用してふりかけにします。

#### 23日:★食料自給率★ ～コメッコハヤシライス～

…米粉を活用することで、日本のお米の自給率アップや、廃棄米の減少につながります。

#### 26日:★もったいないレシピ②★ ～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サラダのトッピング(クルトン)を作ります。



### 読書旬間

～おはなし給食～ 「となりはリュウくん(松井ラフ:作/佐藤真紀子:絵)」のお話の中に出てくる「大学いも」を出します。



この機会に図書室へ足を運んで、手に取って読んでみてもらえたらとおもいます。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
10月分平均(中学年)	605	24.4g(16.1%)	21.8g(32.4%)	337	89	2.2		278	0.38		0.52		26		5.7	2.7

<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	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 東京都	もみ菜	練馬区
しょうが	高知県	まいたけ	長野県	キャベツ	群馬県 長野県 練馬区	柿	和歌山県
たまねぎ にんじん	北海道	もやし	栃木県	だいこん	北海道 千葉県	りんご	長野県 山形県 青森県
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道	こねぎ	千葉県 茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
セロリ	長野県 静岡県	はくさい	長野県 茨城県	里芋	千葉県 埼玉県	米	青森県産「つがるロマン」
さつまいも	千葉県 茨城県	ねぎ	群馬県 山形県 青森県	バセリ	茨城県 千葉県	鶏卵	茨城県
レモン	佐賀県 広島県	れんこん	茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう さやいんげん	群馬県	しいたけ	栃木県	きゅうり	千葉県 群馬県 埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県