



ようやく暑さがやわらぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。子供たちは、運動会に向けて練習に励んでいます。練習でたくさん体を動かすので、朝ごはんをしっかり食べて登校してほしいと思います。

季節の変わり目でもあるこの時期、栄養のある食事を取り、規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごせるように心がけましょう。

お米と日本人の食生活

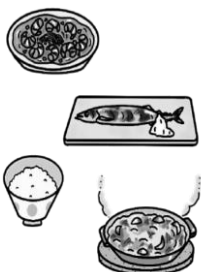


新米が出回るようになりました。お米は日本人にとっての主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は減少しています。また、米の価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。

練馬区では、週に3.8回以上の米飯給食を実施しています。お米の大切さ、お米のよさを改めて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月10日は「目の愛護デー」です

近年、子供の目の疲れや、視力低下が問題になっています。その原因の一つとして、ゲームやスマートフォンなどの利用時間が増えていることが挙げられています。「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみませんか。

10月10日の給食には「ブルーベリーケーキ」を出します。ブルーベリーには、目の疲労回復に効果があると考えられている、「アントシアニン」が多く含まれています。



10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。日本では「世界食料デー」がある10月を「世界食料デー」月間とし、世界の飢餓問題や食料課題について考え、解決するために行動する1か月としています。

世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの「食品ロス」が2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人あたりにすると、1年で約37kgにもなるそうです。

食べ物をむだにしないために、冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行く、食べきれぬ量だけ作る・注文する、などの工夫をすることが大切です。子供たちが毎日の給食をしっかり食べることも、食品ロス削減につながります。できることから取り組んでみましょう。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2 飢餓を
ゼロに



エスディーズ SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!



10月の献立から



10月21日(火) パイタ焼き 煮合い 日本の郷土料理：茨城県

「パイタ焼き」はさんまやいわしをたたいて、みそとねぎを入れて焼いた漁師料理です。給食ではいわしを使い、豆腐や鶏肉を少し入れて、食べやすいようにアレンジして作ります。「煮合い」は茨城県の特産品であるれんこんやごぼうを使って作る料理で、「煮て和える」ことからこの名前がついたと言われています。

10月28日(火) とんカツ フックメニュー「ひみつのフライパン」

寺村輝夫さんの本「ひみつのフライパン」の中の、「王さまレストラン」のお話に登場するとんカツをイメージして作ります。「コックさんのつくったのと、おなじくらい、おいしかった」という、王さまが作ったとんカツ。給食室で丁寧に調理します。



<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	だいこん	北海道	りんご	長野県 青森県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県 山形県	こまつな	埼玉県 東京都	柿	和歌山県
にんじん	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	長野県 岩手県	梨	栃木県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	葉ねぎ	埼玉県	みかん	愛媛県 宮崎県 熊本県
ごぼう	宮崎県	チンゲン菜	茨城県	えのきたけ	長野県	米	岩手県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県	まいたけ	長野県	鶏卵	栃木県
もやし	栃木県	みつば	茨城県	ほうれんそう	栃木県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県
さやいんげん	福島県	かぶ	青森県	にら	栃木県	鶏肉	埼玉県 群馬県 北海道
はくさい	長野県	れんこん	茨城県	かぼちゃ	北海道	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県
さつまいも	茨城県	さといも	埼玉県				青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道