



暑さがやわらぎ、過ごしやすくなりました。「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食にも、さつまいも・里いも・栗・きのこ・サンマ・梨、など旬の食材を用いた献立を取り入れていきます。秋の味覚を楽しみながら、給食時間を過ごしてほしいと考えています。

食品ロスを減らそう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約461万トンが捨てられています。これは、国民1人あたり毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスは、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、ごみの処理に多くの費用がかかったり、環境の悪化を招いたりするなど、さまざまな影響があります。食品ロスを減らすため、ご家庭でも身近なところから取り組んでみませんか。

★ 楽しみながら家庭でも食品ロス削減 ★

旬の食べ物を つか 使う



旬とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。そして、一番おいしくて栄養たっぷりの時期でもあります。自然の恵みを味わいましょう。

家族で一緒に りょうり 料理をする



料理をすると、作る楽しさや苦労が分かり、食べ物への見方が変わります。材料や味付け、分量など、自分好みにできるのもいいですね。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしく食べることができます。

か もの お買い物は けいかくてき 計画的に



家にある食材を事前にチェックして買い物をするようにしましょう。加工食品は、消費期限・賞味期限をしっかりと確認しておくといいですね。すぐに使うものなら、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。



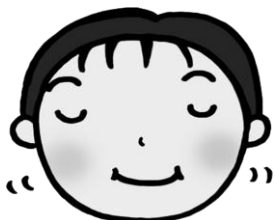
新米の季節です！ ご飯のよいところ

自然によくかむ

習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。

粒状のものを口の中で細かくするには、しっかり噛む必要があります。ご飯を食べることは、よく噛む習慣をつけることにつながります。



もぐもぐ

ゆっくり消化され、

腹持ちがよい

お米は、周りが固い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとてゆるやかです。そのため、腹持ちがよくなります。



どんな料理にも

よく合う

ご飯のよさは、どんな料理にもよく合うことです。和・洋・中、いろいろなおかずに組み合わせることができ、食卓を豊かにしてくれます。



10月の献立から



10月5日(月) サーモンバーベキュー焼き ポパイサラダ **アメリカの料理**

アメリカでよく食べられている魚「鮭(サーモン)」のバーベキュー焼きと、ほうれん草をたっぷり使った「ポパイサラダ」です。

10月9日(金) ブルーベリーケーキ **10月10日 目の愛護デー**

目の健康によい成分をもつ「ブルーベリー」を使ってケーキを作ります。

10月16日(金) あしたばコッペパン **東京牛乳 東京都産の食材**

東京都八丈島の明日葉を加工した「あしたばコッペパン」と、東京都内の酪農家さんが生産した「東京牛乳」を使います。

10月23日(金) いがぐりくん **十三夜献立**

10月23日は「十三夜」のお月見です。豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」ともいわれます。いが栗のような形のデザート「いがぐりくん」を作ります。中にはもちろん栗が入っています。

<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	かぼちゃ	北海道
しょうが	茨城県	ねぎ	青森県	こまつな	東京都	みかん	愛媛県 和歌山県
にんじん	北海道	きゅうり	群馬県 千葉県	キャベツ	群馬県	りんご	山梨県 長野県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	チンゲンサイ	茨城県 静岡県	梨	山形県 千葉県
ごぼう	青森県 群馬県	ピーマン	茨城県	にら	栃木県 栃木県	米	岩手県
セロリ	長野県	トマト	千葉県 福島県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
もやし	栃木県	ブロッコリー	長野県	エリンギ	新潟県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道 宮城県 鳥取県 岩手県
はくさい	長野県	さつまいも	茨城県 千葉県	しめじ	長野県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県
ほうれんそう	千葉県 群馬県 埼玉県	さといも	埼玉県	かぶ	青森県 千葉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 福島県 北海道

