



暑さがやわらぎ、過ごしやすくなってきました。「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食にも旬を感じられる献立を取り入れていきますので、秋の味覚を楽しんでくださいね。

## 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612万トンが捨てられています。これは、国民1人あたり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスをそのままにしておくと、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、さまざまな影響があります。食品ロスを減らすため、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 ★

しゅん た もの  
**旬の食べ物を**  
つか  
**使う**



旬とは、その食材がよく取れ、味のよい季節や時期のことです。新鮮なものがたくさん出回り、素材の味だけで充分おいしく食べられます。季節限定の貴重な味を、大切にできるといいですね。

かぞく いっしょ  
**家族と一緒に**  
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。



☆ 給食費納入のお願い ☆

10月の引き落とし日は、**10月5日(火)**です。残高のご確認をお願いいたします。

# 10月10日は、目の愛護デー

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もあり、子供の目の疲れが問題になっています。目の健康に役立つ栄養素としては、目の健康に欠かせないビタミンと言われるビタミンA、全身の血行をよくするビタミンE、目の充血を防ぎビタミンEの働きを引き出すビタミンCがあります。食べ方を工夫して、目をいたわってみませんか。

レバー、緑黄色野菜など

ひまわり油、アーモンド、  
ごま、ごま油など

野菜、果物、  
さつまいも、じゃがいもなど

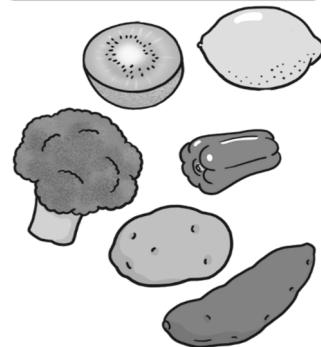
ビタミンA



ビタミンE



ビタミンC



## 10月の献立から



### 10月11日（月） がめ煮

「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理で、「炒り鶏」「筑前煮」とも呼ばれます。お正月や、お祝いの席でもよく食べられています。

### 10月15日（金） 秋の香りごはん(栗) 白玉汁

10月15日は「十三夜」のお月見の行事です。月見団子の他、豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。これにちなんで、栗の入った混ぜごはん「秋の香りごはん」と、白玉団子の入った「白玉汁」を作ります。

### 10月29日（金） かぼちゃのグラタン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンでよく見かけるのは、かぼちゃを使ったランタン。これにちなんで、かぼちゃを使ったグラタンを作ります。

<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	こまつな	練馬区	さといも	千葉県
しょうが	高知県	ねぎ	山形県	だいこん	北海道	りんご	山形県
にんじん	北海道	もやし	栃木県	れんこん	茨城県	柿	和歌山県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	群馬県 練馬区	みかん	宮崎県
はくさい	長野県	ピーマン	茨城県	なめこ	長野県	米	青森県
トマト	青森県	かぼちゃ	北海道	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
ほうれんそう	群馬県	セロリ	長野県	まいたけ	群馬県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
みつば	静岡県	さつまいも	茨城県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
ごぼう	青森県	たけのこ	愛媛県	さやいんげん	岩手県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道