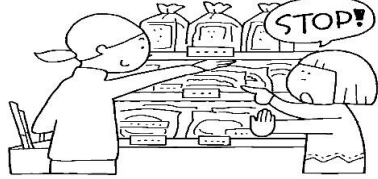




# 10月給食だより

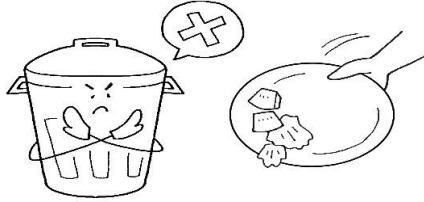
10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人当たり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

## 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

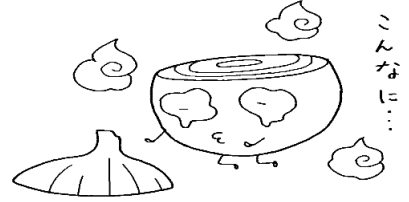
## 10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

## 無駄なく使って食品ロスを減らそう



家庭からでる食品ロスは、皮のむきすぎなどがあります。食べられる部分まで除きすぎないようにしましょう。食べられる量の料理を作り、食材を上手に使いきることが大切です。



栄養士より

学校では「何がなんでも食品ロスをゼロにするぞ!」という姿勢で取り組むことはしていません。ひと昔前のように無理に食べさせたり、特定の子にたくさん食べてもらうことで残食を少なくすることもしません。食品ロス削減だけを考えれば、子供が好きな献立だけを出していればよいでしょう。しかし、子供たちは今、まさに成長の途中です。いろいろな食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の一つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら、食育を進めていきたいと考えています。

## 10月のこんだてより



### ★目にいいメニュー

10月10日は目の愛護デーです。目を強くする栄養素をたっぷり取り入れた献立です。まず目に効く果物【ブルーベリー】を使って“ブルーベリーミルククリーム”を作ります。そして、『目のビタミン』とも言われるビタミンAをたっぷり含むかぼちゃを使って“かぼちゃのクリームシチュー”を作ります。彩り豊かな献立です。

### ★ふれあい給食

ふれあい班での活動です。晴れていれば校庭で給食を食べます。コロナ禍なので黙食ではありますが、秋空の下でみんなでお弁当を食べたら、気持ちも晴れるのではないのでしょうか？

給食室では衛生面に十分に気をつけて、おいしいお弁当を作ります。

お楽しみに!! 当日の持ち物は【レジャーシート】です。

保護者の皆様にはご準備をお願いします。



9月28日より南町小の給食のお米が新米に変わりました。

【ななつほし】の稲穂を給食室の前に掲示してあります。

### ☆ パンプキンスプレ ☆

- ・かぼちゃ … 200 g
- ・クリームチーズ … 200 g
- ・砂糖 … 70 g
- ・生クリーム … 100 g
- ・卵 … 1個
- ・小麦粉 … 25 g

・パンプキン … 5~10枚

※パンプキンは大きさによって違います。生地は8分目を目安に入れます。

- ①かぼちゃは皮を包丁でそいで、電子レンジ500wで5分加熱する。
- ②クリームチーズは耐熱容器に入れて、電子レンジ500wで1分加熱する。熱いうちに砂糖を入れて手早く混ぜる。
- ③①と②をよく混ぜ合わせる。ここに、生クリーム、卵を入れて混ぜ合わせる。
- ④最後に、小麦粉をいれてサックリ混ぜます。
- ⑤カップに生地を分注して、鉄板に並べます。180度のオーブンで15分焼きます。

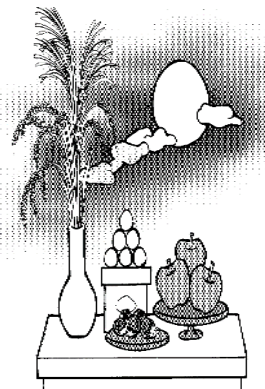
### ★十三夜

今年は十五夜が9月21日で十三夜は10月18日です。

十五夜は中国で行われていた行事ですが、十三夜の月見は日本独自の風習だそうです。

東京周辺では、十五夜の月と十三夜の月は同じ庭で見るものとされ、別の場所で見ることを『片見月』と言って嫌ったようです。

今年の十三夜は10月18日(月)です。十五夜の月を見た人も見られなかった人も十三夜の月を見て秋を感じましょう。



## むかしがちな しゅんのものを食べる

最近「しゅん」を感じにくいようになっています。むかし、野菜はある季節にしかできなかったのが、食たくで季節を感じることができました。しかし今では、本来夏の食べものもハウスさいばいされ、一年中きゅうりやトマトが売られるようになってしまいました。

けれども、「冬がしゅんの野菜は体を温める」、「夏がしゅんのもの」は体を冷やす」と言いつたえられています。冬に夏野菜を食べると、体を冷やしてしまいます。また、冬にできた夏野菜は夏にできた夏野菜より、えいようも少ないし、ねだんも高い。さらに、ハウスさいばいはよぶんなエネルギーが必要になるので、かんきょうにもよくありません。

お店での買い物は選挙と同じです。地球にもやさしい「しゅん」の野菜に投票(買う)し、お店の野菜が、わたしたちの体にも地球にもやさしい「しゅん」のものばかりになるように、小さな一歩、はじめましょう。

