



10月給食だより

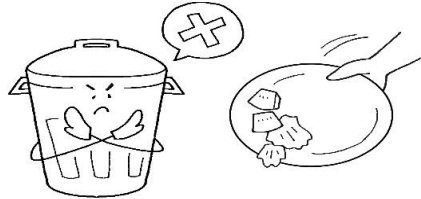
10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人当たり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておく、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



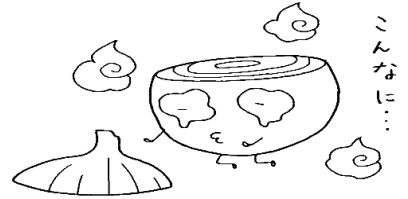
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

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



★練馬産の小麦

日本の国内で1年間に食べられている小麦のうち、国内で作られているのはわずか13%。残りの87%は輸入に頼っています。そんなに貴重な国産小麦、しかも練馬産の小麦を10kg頂きました。4kgは10月13日の【ひつつみ】を作り、残りの6kgは10月29日の南町小の70周年記念式典の日に【みかんケーキ】を作ります。お楽しみに!!

★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付けて、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。

保護者の皆様は、ご準備をお願いします。



10月11日ぐらいから南町小の給食のお米が新米に変わります。
【なつぼし】の稲穂を給食室の前に掲示します。

☆みかんケーキ☆

<p>小さめカップ5個分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みかん缶詰 … 100g ・たまご …… 1個 ・砂糖 …… 25g ・マーメイドジャム… 10g ・小麦粉 …… 70g ・ベーキングパウダー… 小さじ1/2 ・無塩バター … 25g ・マドレーヌカップ … 5枚 <p>※マドレーヌ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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるいます。 ②みかん缶はざっとミキサーにかける。または包丁で粗くたたきます。 ③ボールに卵を割り入れて、ここに砂糖、マーメイドジャムをいれて泡立て器でほぐしながらよく混ぜ合わせます。 ④③に①の粉をいれて、ヘラで生地を混ぜます。※混ぜすぎに注意!! ⑤バターを電子レンジで10秒ほど溶かします。バターが温かいうちに④にいれて混ぜ合わせます。 ⑥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20分焼きます。⇒焼き上がりは竹串などをさして確かめます。べたっとした生地が串についてこなければ焼けています。
---	--

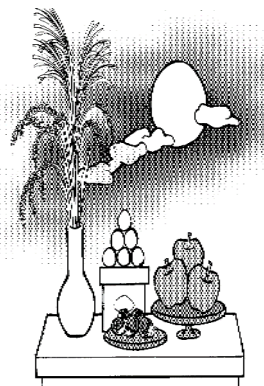
★十三夜

今年は十五夜が9月10日で十三夜は10月8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とされ、別の場所で見ると『片見月』と言って嫌ったようです。

今年の十三夜は10月8日(土)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。



しゅんのものをたべる

最近『しゅん』を感じにくくなっています。むかし、野菜はある季節にしかできなかったのに、食卓で季節を感じるようになりました。しかし今では、本来夏の食べ物もハウスで栽培され、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』、『夏がしゅんの野菜は体を冷やす』と言い伝えられています。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、環境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。

