

# 給食だより

# 10月

令和6年9月30日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



一気に秋らしい気候になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と、楽しみが多い季節です。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。

また、運動会の練習も始まっています。睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。

## 10月の給食目標

## 好き嫌いをしないで食べよう！

好きなものばかり食べていると、どうしても栄養が偏ってしまいます。給食は、みなさんの成長に必要な栄養を考えて作られています。健康を意識して、嫌いなものも少しずつ食べられるようになってほしいと思います。苦手なものは、まず一口からチャレンジしてみてくださいね！

## 一口だけでも食べてみよう！

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。また、食品には、いろいろな栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きにはなれなくても、まずは一口食べてみましょう。

### Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



### 「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



給食では、食べ物がもつ甘みやうま味を生かした調理を心がけています。野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。どこが苦手なのかを考えることで、それを解消するように味付けや調理方法などを工夫できるようになります。

# 大切にしたい もったいないの心









「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2022（令和4）年度は約472万トンと推計されています※1。これは、世界の食糧支援量（2022年で年間約480万トン※2）とほぼ同等に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約103g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

## 食品ロスを減らすためにできること

※1：農林水産省及び環境省「令和4年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量

学校で	家庭で
苦手なものも がんばって食べる 	必要な分だけ買い 食べる分だけ作る 
早く準備して 食べる時間を確保する 	余った食品を 使い切る日を設ける 
残りすぎないように 上手に盛り付ける 	冷蔵庫や食品庫を 整理整頓する 
「もったいない」の気持ちを 忘れず、できるだけ残さずに食べる 	すぐ使うなら 期限の近いものを選ぶ 

もうできている！という人もいるかもしれません。そんな人は周りの人に声をかけて、「食品ロス削減」の行動を広げ、少しでも食品ロスを減らせるようにしていきましょう！

## 10月の献立紹介

### ◆ 1日（火） 都民の日献立


東京都伊豆諸島産のあしたば粉末が練り込まれた「あしたばうどん」を汁物に入れて提供します。

### ◆ 15日（火） 十三夜献立

十三夜は1年の中で十五夜に続いて美しい月が見られるといわれ、昔からお月見をする習慣があります。この時期にとれる栗や豆をお供えするので栗名月や豆名月とも呼ばれます。給食では、栗ごはんを炊きます。


### ◆ 17日（木）・18日（金） 運動会応援献立

17日（木）には「ヒレカツ」、18（金）には「カツオの梅しそ揚げ」を提供します。運動会で、練習の成果を存分に発揮できるよう、応援の気持ちを込めて、どちらも「カツ（勝つ）」が入った料理を提供します。



**こんがり 今月の旬の食材**

- ・くり
- ・きのこ類
- ・かき
- ・さといも
- ・りんご
- ・さば
- ・さつまいも
- ・ぶどう
- ・さんま



給食食材の産地は学校

HPにて公開しています。

ぜひご覧ください。

