

10月給食だより

令和2年 9月30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧

少しずつ暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。朝晩の気温差があり風邪をひきやすい季節ですが、栄養をしっかりとって丈夫な体をつくっていきましょう。

しょくひん

食品ロス

10月は「食品ロス削減月間」です
を知りましょう

「食品ロス」とは、売れ残り・食べ残し・期限切れ食品などの本来は食べる事のできたはずの食品が捨てられてしまうことです。

日本では、1年で約612万トンの食品ロスが発生しています。これは国民1人につき、お茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てているということになります。世界には貧困により満足に食事をできない人もいます。

ムダになってしまう食品を減らすために、どんなことができるか考えてみましょう。

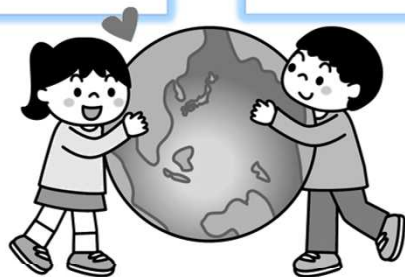


しょくひん

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品を
チェックし、使い切れる分だけ買う

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をして
何があるか把握しやすくする



すぐに使うものは、消費期限
賞味期限の近いものを買う

新鮮なうちに冷凍するなど
保存方法を工夫する



じゅう ご や

十五夜

10月1日は「十五夜」です。この日の満月は1年の中で最も美しいといわれています。「中秋の名月」ともよべれます。

お月見という右のイラストのようなイメージが思い浮かぶのではないのでしょうか。

お月見団子は秋の収穫に感謝し、お米を粉にして「中秋の名月」にお供えしていたのが始まりといわれています。お団子と一緒に果物や、稲に見立てたすすきを飾ったりもします。



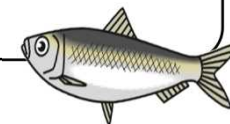
1日の給食では、お月見団子を作ります。

世界には他にも、食べ物の収穫を祝ったり、感謝したりする行事やお祭りがたくさんあります。ぜひ調べてみてください。

10月31日の「ハロウィン」も、もともとは収穫を祝うお祭りでした

10月の旬

かぼちゃ・さつまいも・さといも・にんじん・えのき
さけ・さんま・しらす・いわし・にしん
りんご・ゆず・かりん・かき・くり



学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 10月6日(火)です。