

10月給食たより

令和3年 9月30日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



10月は「食品ロス削減月間」です

食べ物を大切に



「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。

日本で発生している食品ロスは1年で約612万トン。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。

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

ハロウィン

10月といえば「ハロウィン」ですね。

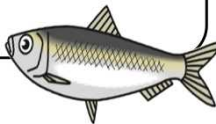
ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに、悪霊を追い払うお祭りとして、日本でいうお盆にあたります。おばけやゾンビなどに仮装するようになったのは、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊が作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったりなど、人間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装して怖がらせて追い払うためだとされています。かぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」は死者の霊を導いたり悪霊を追い払ったりするための焚火に由来するとされ、お盆の「迎え火」や「送り火」と近いものといわれています。



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。
次回の引き落とし日は 10月6日(水)です。