

# 10月給食だより

令和4年 9月30日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士

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。

## 10月は「食品ロス削減月間」です 食品ロスを知りましょう

「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。ちなみに練馬小学校の給食では1日に約10 kgの残さいがでています。

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

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

### ～旬の食材～

今月は秋ならではの混ぜご飯がたくさん登場します!

4日には「真鯛」をたっぷり使った「鯛めし」、6日には「さつまいもご飯」、26日には「栗ご飯」を作ります。

そのほか使用する野菜も旬のものを多く取り入れています。



### ～運動会前日はカレーライスです～

運動会のシーズンがやってきましたね。14日のカレーライスは「フィッシュカツ」がトッピングに登場します。本番にそなえてたくさん食べてエネルギーをつけてください。

### ～ハロウィン～

31日は「かぼちゃのシチュー」を作ります。綺麗な黄色のシチューです。

### 早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク



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(木)です。