

10月給食たより

令和3年9月30日
練馬区立田柄小学校

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



食べ物を無駄にしていますか?



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。一人で残したり、捨てたりする量はほんのわずかでも、それが集まるとたくさんの量になってしまいます。一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組んでいきましょう。

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日をつける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に欠かせない栄養素にビタミンAがあります。不足すると暗い場所で物が見えにくくなったりします。給食にはほぼ毎日入っている野菜「にんじん」は、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含んでいます。テレビやゲームの時間を決めるなど、目に負担をかけすぎないようにするとともに、目によい食べ物を食べるなど、食事からも目の健康について考えましょう。

ビタミンAを多く含む食べ物

あぶら いっしょ 油と一緒にとると 吸収率アップ!

にんじん モロヘイヤ ほうれん草 レバー かぼちゃ キンダラ ウナギ

* 今月の給食から *

8日 手作り豆乳パン

バター・牛乳・卵のアレルギー食品を使用しない手作りパンです。給食室で生地をこね、1つずつ丸めてオープンで焼きます。

19日 秋色ごはん 月見汁 (十三夜献立)

「秋色ごはん」は秋の味覚、栗やきのこが入ったごはんです。十三夜にちなみ、白玉団子が入った「月見汁」を組み合わせました。

29日 パンプキンシチュー

31日のハロウィンにちなんだ献立です。



* 9月の産地情報 *

米…島村農園 人参…北海道 玉葱…北海道 小松菜…埼玉 大根…北海道
きゃべつ…群馬 ごぼう…青森 じゃがいも…北海道 ねぎ…青森
とり肉…岩手 ぶた肉…岩手 さわら…韓国 ホキ…アルゼンチン むきえび…インドネシア

給食費の納入にご協力をお願いいたします

10月の引き落とし日は 10月15日(金)です。

金額につきましては、年度はじめの予定より回数が変更になっているため、学年だぶりに掲載しております。そちらをご参照ください。