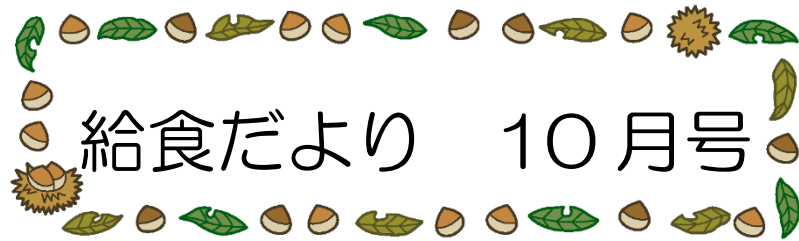


おうちのひとと、いっしょによみましょう

令和3年9月30日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依
家庭数配 布



給食だより 10月号

気持ちの良い秋の空が広がる季節となりました。秋は「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」などといわれるように、様々なことにじっくり取り組むことができる季節でもあります。そして、食欲の秋といわれるように、さつまいもや栗、柿などおいしいものがたくさん出てくる季節です。実りの秋に感謝して、おうちでも秋の味覚を楽しんでください。

米を食べていますか？

秋は米の収穫時期です。米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



食品ロスを減らすために

10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスを減らすには、料理を残さず食べたり、食品を無駄にせず使い切ったりすることが大切です。日本では、1日に約600トン・一人当たりお茶わん1杯分(約130g)の食べられるご飯を捨てていることとなります(農林水産省ホームページより)。私たち一人ひとりには何ができるでしょうか？ぜひ、おうちで話し合ってみてください。

世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



©少年写真新聞社2021

10月のこんだてから

- 8日★目の愛護デー(10月10日) 10という数字を横倒しにすると、眉毛と目のように見えることから、目の愛護デーとされています。授業でもタブレットを使用しはじめ、目をたくさん使う生活になってきました。そこで、目の疲れを回復するはたらきがあるアントシアニンを多く含んだブルーベリーをジャムにしました。
- 18日★十三夜 9月の中秋の名月の1か月後にあるのが十三夜です。豆名月・栗名月ともいわれます。それにちなんで、青大豆入りの混ぜご飯を献立に取り入れました。
- 19日★食育の日 「吹き寄せご飯」は、秋風に吹かれて紅葉した落ち葉が集まってきたような人参の赤やさつまいもの黄色、キノコなど、様々な具が入った彩り鮮やかな秋らしい混ぜご飯です。



～9月食材産地情報～

米・ごぼう・にんにく-青森 鶏ガラ・粉寒天・しめじ・ぶどう(巨峰)-長野 白いんげん・大豆・鮭・にんじん・大根・冷凍いんげん・セロリ・じゃがいも・バター-北海道 玉ねぎ-兵庫 生姜-高知 長ねぎ-山形 いわし-宮城・千葉・北海道 青のり-愛知 栗・ピーマン・赤ピーマン-茨城 きゅうり-秋田 なす・卵・もやし-栃木 ほうれん草-埼玉 小松菜(冷凍)・キャベツ-群馬 小松菜-埼玉 パセリ・里芋・さやいんげん-千葉 トマト缶-イタリア ちりめんじゃこ-インドネシア きな粉-国産 上新粉-アメリカ・関東 春雨-タイ 白いりごま-パラグアイ 黒いりごま・ミャンマー ピザチーズ-神奈川 鶏肉-岩手 豚肉-岩手・茨城・青森 わかめ-三陸 ホキ-アルゼンチン イカ-ペルー ししゃも-ノルウェー

7月生乳産地実績

東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

10月生乳予定産地

東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

