

# 10月給食だより

令和 4年 9月 30日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。給食では旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目も元気に過ごせるように心がけています。

10月は空気が澄んで月の美しい季節で、9月の十五夜に続き、十三夜があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝する行事です。旧暦で行うため、現在では毎年違う月日になります。今年の十三夜は10月8日です。秋の恵みに感謝しながら行事食を食べ、豊かな心を育てていってもらえたらと思います。

## 10月の献立から



### ★10月7日 十三夜献立

十三夜の別名「栗名月」にちなんで、栗ご飯を炊きます。旬の鮭を西京焼きにし、子供たちに人気の鰹節と昆布の出汁の香る沢煮椀を添えます。実りの秋を味わえる和食の献立です。



### ★10月19日 熊本県の郷土料理

びりんめしは、宇城市三角町の戸馳島に古くから伝わる郷土料理で、豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を油でいためるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることから付いた名前です。

### ★10月26日 ホイコーロー丼

練馬区の畑で栽培される野菜のなかでも収穫量の多いきゃべつが旬を迎えます。豚肉と一緒に炒めたたっぷりのきゃべつを、トウバンジャンやテンメンジャンで味付けした、野菜をたっぷり食べられる、本格中華の味わいのホイコーロー丼です。

## 9月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	北海道	○小松菜	瑞穂町
○にんにく	青森県	○じゃがいも	北海道	○キャベツ	群馬県
○たけのこ	愛媛県	○里いも	千葉県	○きゅうり	群馬県
○もやし	栃木県	○玉ねぎ	北海道	○ほうれん草	群馬県
○白菜	茨城県	○ゴーヤ	群馬県	○にら	千葉県
○パセリ	茨城県	○しめじ	長野県	○セロリ	静岡県
○長ねぎ	青森県	○えのきたけ	長野県	○かぼちゃ	北海道
	千葉県	○大根	北海道	○チンゲン菜	千葉県
	秋田県	○なす	栃木県	○りんご	長野県
	山形県	○ごぼう	青森県	○なし	福島県

## 給食費について

10月の給食費の引き落としは10月7日（金）です。  
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）



の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量

## 食品ロス削減 3つのコツ

<b>1 買い過ぎない</b> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<b>2 作り過ぎない</b> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<b>3 食べ残さない</b> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

## 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。