



10月給食だより



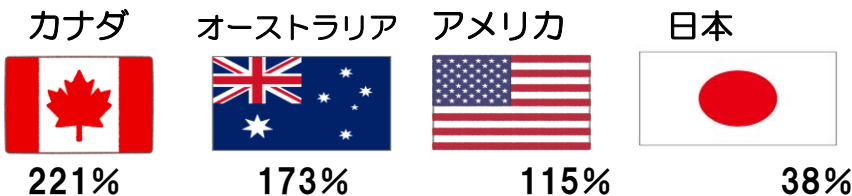
練馬区立大泉小学校

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月が7きれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行なわれてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方あわせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

世界の食料自給率くらべ



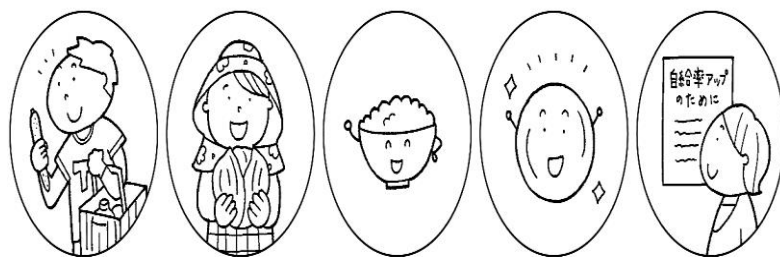
日本の食料自給率(カロリーベース)は38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、カナダは221%、オーストラリアは173%、アメリカは115%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

注:日本は令和4(2022)年度概算値、その他の国は令和2(2020)年の概算値、概算値とは、大まかに計算した値で今後変わることもあります。

資料:農林水産省「食料需給表」等

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの?

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



10月のこんだてより

★十五夜(10月6日)

夜空に浮かぶ十五夜の真ん丸のお月さまをイメージしてぶどうジュースのゼリーの真ん中に黄桃缶を浮かべます。どんなゼリーだったのかお家で聞いてみてください。十五夜には月見団子を食べる家庭が多いので、給食では十三夜に団子を作ります。



☆パンプキンスプレ☆

給食メニューを作ってみよう!

材料名	1個分	5個分
*クリームチーズ	20g	100g
*グラニュー糖	7g	大さじ4
*かぼちゃ	20g	100g
*たまご	5g	1個
*なまクリーム	7.5g	大さじ3
*こむぎこ	2.5g	大さじ1
マドレーヌ皿	1枚	5枚

①かぼちゃは皮と種を除いて、一口大に切ります。耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジで3~5分加熱します。かぼちゃが柔らかくなったら、スプーンでつぶします。(蒸し器で蒸しても出来ます。)

②あら熱がとれた①のかぼちゃにクリームチーズとグラニュー糖を混ぜます。混ぜたら卵と生クリームも順にまぜます。

③最後に小麦粉をサックリ混ぜます。

④カップに③の生地をいれます。

⑤180℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。途中でコゲそうになったら、ケーキの上にアルミホイルをのせます。

★目の愛護デー(10月10日)

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を縦に書くとちょうど眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに決めたそうです。

この日にちなんで目に良い【アントシアニン】をたくさん含んだブルーベリーでクリームを作り、【カロチン】たっぷりのカボチャでシチューを作ります。10月10日は行事でいないクラスがあるので前日の9日に作ります。

10月の給食食材の産地情報

- ・【きたくりん】または【ななつぼし】の七分づき米
- ・北海道上川郡当麻町の舟山農産から
- ・今月から新米が届きます!!
- ・【じゃが芋】10月中旬からは北海道の舟山農産から届きます。
- ・小松菜、かぶ、ピーマン、チンゲン菜、きゅうり、生しいたけ、さやいんげん、キャベツ、大根
- ・東京都八王子市から
- ・まいたけ:東京都檜原村から
- ・栗:熊本から
- ・さつまいも:茨城県から
- ・ブルーベリー:東京都町田市から
- ・りんご:長野から
- ・柿とみかん:和歌山県紀ノ川から