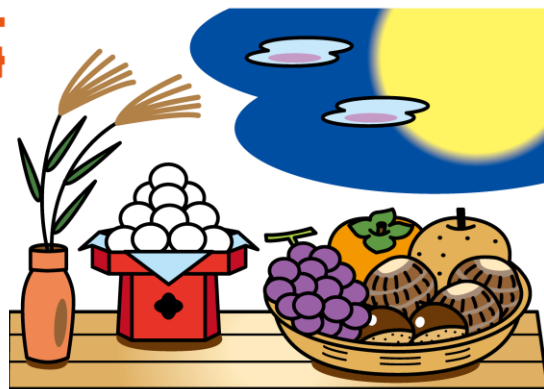


10月給食だより

だんだんと暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食に使う食材や料理も工夫しています。味わっていただきましょう。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月が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われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも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、両方合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。

十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の「食品ロス」は464万トンといわれています(※農林水産省及び環境省「令和5年度推計」より)。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2023年で年間370万トン)の約1.3倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人あたりに換算すると「おにぎり1個分(約102g)の食べもの」が毎日捨てられていることになります。

日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？(※ 参考:消費者庁 ホームページ)

♪10月の給食紹介♪



6日(月)十五夜(中秋の名月)こんだて

月見汁と月見団子を作ります。団子は、白玉粉と絹ごし豆腐をこねて作っているので、もちもちでやわらかい出来上がりです。調理員さんが手作りでくださいます。

10日(金) 運動会おうえん&アイデアこんだて

翌日の運動会に向けて、自分に「勝つ!」と「カツ」をかけて、チキンカツカレーライスを作ります。大北小では児童のみなさんが給食についての提案を積極的にしてくれます。今回は「カレーの具の切り方を変える」という4年生のアイデアを取り入れてカレーを作ります。

16日(木)・・・食育の日～アイルランド～

アイルランドでよく食べられている食品を使った献立の日です。じゃがいもでとろみをつけた、アイリッシュシュチュウも登場します。

※例年10月に新米食べ比べを行っていましたが、収穫、供給の都合で11月に延期します。お楽しみに!



給食から考えるSDGs ～地産地消～



地産地消とは、「地域の生産者や資源をその地域で消費すること」です。輸送によるコストと環境負荷がおさえられ、新鮮なものを手に入れることができます。また、生産者との関係が近く、安心感が得られるほか、生産者の収入が増え、地域における経済循環を生み出すなどのメリットがあります。

大北小では、区内の農家さんから新鮮な野菜を当日朝に届けていただき、給食に使用しています。練馬区は23区の中でも最も農地が広く、区内の直売所にはとれたての野菜が並んでいます。ぜひ練馬区産の野菜を味わい、地産地消に取り組みましょう。

給食食材の主な産地(10月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	きゅうり	茨城	ブリ	日本、韓国	米	青森、秋田、宮城
たまねぎ	練馬、北海道	小松菜	茨城	サバ	欧州	麦	福井、山梨
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	鶏肉	岩手	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬	えのき	長野	豚肉	茨城		山梨、岩手、青森
ねぎ	長野	りんご	長野	卵	栃木		北海道、秋田