



令和元年 9 月 30 日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

食べ物を無駄にしていませんか？



10月には国が定める「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。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



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

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	かつお	宮城、静岡	にら	山形	たけのこ	熊本
	宮城、青森	ごぼう	群馬、青森	とうがん	神奈川	卵	栃木
	秋田、北海道	なす	千葉	さつまいも	千葉	こまつな	埼玉
米	北海道	玉ねぎ	北海道	パプリカ	茨城	もやし	栃木
もち米	佐賀、岩手	人参	北海道	とうがん	静岡	大豆	北海道
米粒麦	福井、岩手	しょうが	高知	切干大根	宮崎	昆布	北海道
豚肉	千葉、青森	にんにく	青森	木綿豆腐	宮城	きのこ	長野
鶏肉	岩手、山梨	大根	北海道	かたくり粉	北海道	なめこ	山形
ししゃも	ノルウェー	ねぎ	秋田、青森	だし昆布	北海道	のざわな	長野
キャベツ	群馬	ピーマン	茨城	かつお節	静岡	梨	栃木

《10月の給食より》

・10日（木）・・・目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。給食には、ビタミンAを含む人参を使った人参ご飯です。

・11日（金）・・・十三夜献立

十三夜は、十五夜を芋名月と呼ぶのに対して、ちょうど食べ頃の大豆や粟を供えることから豆名月（粟名月）と呼ばれています。芋と豆は収穫時期の違いです。粟名月、豆名月にちなんで給食では粟を使った秋の山路ご飯と昆布豆を提供します。

・15日（火）・・・アメリカ料理献立

1964年10月10日に開催された東京オリンピックにちなんで、メダルの獲得数が1位であったアメリカの料理を提供します。

・18日（金）・・・食育の日～タイ料理献立～

今月の食育の日はタイ料理を作ります。ガバオライス、ひき肉や玉ねぎ、ピーマンなどをしょうゆ、オイスターソース、ナンプラーで味付けをします。

・21日（月）～31日（木）・・・読書旬間献立

読書旬間にちなんで、図書コラボ給食を実施します。以下の7日間、本に出てくる料理を給食で再現します。図書コラボ給食を通して、本に興味を持ってもらえると嬉しいです。

- ・21日 「おおどろぼうホツェンプロッツ」よりどろぼうピラフ、じゃがいものから揚げ、きのこのスープ
- ・23日 「きょうりゅうが学校にやってきた」よりキャベツの和え物
- ・24日 「11ぴきのねこのあほうどり」より11ぴきのねこのコロッケ
- ・28日 「ルルとララのキラキラゼリー」よりルルとララのトパーズゼリー
- ・29日 「精霊の守り人」よりのぎやの鶏飯、タンダのきのこの山菜汁
- ・30日 「ルドルフとイッパイアッテナ」よりクリームシチュー
- ・31日 「小さなスプーンおばさん」よりマカロニスープ



～試食会のご参加ありがとうございました～

9月26日（木）ご参加ありがとうございました！美味しかったです♪との声を多くの方からいただきました。また、ご参加いただいた方々より貴重なご意見をいただき、大変勉強になりました。今後の給食に生かしていきたいと思っております。試食会を主催してくださったPTAの方々、ありがとうございました。

保護者の方へのお願い

給食費の第6回目の引き落としは **10月10日（木）** です。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。