



# 10月 給食 だより

令和 2 年 9 月 3 0 日  
練馬区立大泉北小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 藤野 紗穂

## 10月の給食より

### ・1日、2日・・・都民の日献立

10月1日は都民の日のため、東京都の食材を使用した献立になっています。10月1日は、東京都八丈島産のむろあじを使用した「むろあじのメンチカツ」とむろあじで出汁をとった「むろあじスープ」、10月2日は、伊豆諸島産の明日葉を使用した「明日葉チャーハン」です。

### ・9日（金）・・・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が豊富な人参を使用した「人参ご飯」です。

### ・12日～16日・・・お米食べ比べ週間献立

毎日食べているお米ですが、日本で作られているお米の種類はたくさんあります。そこで、全国各地で食べられているお米の食べ比べをしてみましょう。5種類のお米を給食で提供します。味の違いはあるかな？見た目はどうか？それぞれのお米の違いを見つけながら食べてもらえると嬉しいです。

### ・12日（月）・・・こしひかりのご飯（新潟県魚沼市産）

### ・13日（火）・・・あきたこまちのご飯（秋田県）

### ・14日（水）・・・ササニシキのご飯（宮城県）

### ・15日（木）・・・ななつぼしのご飯（北海道）大北小でいつも使っているお米です。

### ・16日（金）・・・彩のかがやきのご飯（埼玉県）※産地は、状況により変更となる場合があります。

### ・19日（月）・・・食育の日～鳥取県料理～

テレビでも紹介された「スタミナ納豆丼」を給食で提供します。納豆の苦手な子供たちでも食べることができるように鳥取県の栄養士さんたちが考案したメニューです。鶏ひき肉とひきわり納豆を甘辛く味付けをします。最後の隠し味はタバスコです。

### ・26日～28日・・・姿を変える大豆献立

3年生の国語の単元「姿を変える大豆」にちなんで、大豆や大豆製品を使った料理を作ります。

### ・29日（木）・・・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。

### 一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

|              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン        |            |            |           | 食塩<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|--------------|-----------------|------------------|------------------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-------------|
|              |                 |                  |                  |               |           | A<br>(μgRE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |           |             |
| 月平均<br>(中学年) | 621             | 15.2             | 30               | 370           | 2.1       | 247         | 0.38       | 0.51       | 22        | 2.6       | 4.4         |
| 基準値          | 650             | エネルギーの<br>13～20% | エネルギーの<br>20～30% | 350           | 3.0       | 200         | 0.40       | 0.40       | 20        | 2.0<br>未満 | 5.0         |

### \*保護者の方へのお願い\*

給食費の第5回目の引き落としは、**10月12日（月）**となります。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。

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。食事から栄養をしっかりとって、ウイルスに負けない体を作りましょう。

また、6月から9月の間、多くの方に給食ボランティアにご協力いただき、ありがとうございました。感謝申し上げます。

## 地球に優しい食生活を!

毎年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。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、日本では年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g）を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

### 食べ物の「いのち」を そまつにしないため



### 地球環境を 守っていくため



### 食品ロスを減らすコツ

使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

**消費期限と賞味期限のイメージ**

劣化が比較的遅いもの（日持ちする食品）  
おいしく食べることができる期間

劣化が早いもの（備みやすい食品）  
まだ食べられる

過ぎたら食べない方がよい期間  
製造日からの日数

消費期限      賞味期限

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

**冷凍へ**

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をする。

- ①種類ごとに分ける。
- ②置く位置を決める。
- ③フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。