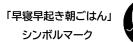
令和7年 10月号

給食だより





猛暑続きだった夏も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。 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日の十五夜を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞する月見の行事が行われます。 ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、十五夜を別名「芋名月」とも呼びます。

給食では 10月6日(月曜日)に「里芋ご飯」や「月見団子」を作ります。例年に比べ 気温の高い日があるようですが給食で秋を感じてほしいと思います。月末には旬の魚である 秋刀魚を使った「秋刀魚の蒲焼丼」も作ります。



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物で した。しかし、1 人当たりの年間消費量は 1962 (昭和 37) 年度の 118.3 kgをピークに 2022 (令和 4) 年度は 50.9 kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社 会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期です。お米の大切さや良さを改めて 見直してみたいと思います。給食では10月中頃に新米に切り替わる予定です。

としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う!

●腹持ちがよい!

●塩分はゼロ!

●量の調整がしやすい!



和洋中、どんな料理に もよく合います。



粉でなく粒のため、消化 がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、 食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考え て柔軟に調整できます。

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。 国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。 世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生 産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決され ていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化な どで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面 しているそうです。



一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこ とを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが 2023 (令和5) 年度で年間 464 万トンと推定されてい





ます。1 人当たりにすると1 日約 102g、1 年で約 37kg にもなるそうです。この機会 に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが 食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

9月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。



●玉 ね ぎ:北海道

●にんじん:北海道

●じゃが芋:北海道

根:北海道 ●長 ネ ギ:青森県

●小 松 菜:埼玉県

姜:茨城県

●にんにく: 青森県

●キャベツ:長野県 ●セロリー:長野県

●さつま芋:茨城県

●チンゲンサイ: 茨城県

●きゅうり:岩手県

菜:長野県

●ぶなしめじ:長野県 ●も や し:栃木県

■えのきたけ: 長野県

●ご ぼ う:宮崎県

す:群馬県

●万能ねぎ:静岡県

●赤パプリカ: 茨城県

ら:栃木県

●きょほう:長野県

し:茨城県

●かぼちゃ:北海道

●青ピーマン:茨城県

●赤ピーマン:茨城県

ば:千葉県

●ししゃも: ノルウェー ●か つ お:宮城県

● ちりめんじゃこ:韓 国

け:北海道

●もうかさめ:宮城県

<牛乳産地>

7月実績:東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

9月予定:東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道