

# 食育だより 10 月



練馬区立豊玉第二中学校

朝晩は少しずつ涼しくなって、秋の気配を感じられるようになってきました。収穫の秋・実りの秋というように、穀物や果物などおいしいものがたくさん店先に顔を出してきます。給食でも新米が届く季節になりました。献立も秋を感じられるきのこや栗・さつま芋を使いました。また、今月は1日が十五夜・29日が十三夜と2回のお月見の日があります。給食でもお月見にちなんだデザートを作ります。

## あき ぎょうじ 秋は行事がいっぱい!

じゅうご や じゅうさん や  
十五夜・十三夜



今年は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。十五夜の月は「いも名月」と言われ、旬の果物のほかに里芋をお供えします。

十三夜の月は「豆名月」「栗名月」と言われます。十五夜が中国や台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。

満月（十五夜）より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」と言われたそうです。十三夜では豆や栗をお供えします。

## しょくひん 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

た もの 食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



ち きゅうかんきょう 地球環境を  
まも 守っていくため

