



10月給食だより



令和5年10月
練馬区立
石神井西中学校

秋風が吹き、空気が澄んできました。気候が良く、充実した気分で過ごせる季節の到来です。スポーツ、芸術、読書、そして実りが楽しみな秋。10月の給食では、きのこ・いも・りんごといった旬の味覚をたくさん取り入れています。給食で「食欲の秋」を楽しみましょう。

<10月16日は「世界食料デー」>

10月16日は「世界食料デー」、国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では、全ての人々が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、7億3500万人が飢えています。一方で、日本ではたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている現状があります。日本における食品ロスは年間523万トン（2021年）で、これは国民1人当たり毎日おにぎり1個を捨てているのと同じ量です。すべての人が安全で栄養のあるものを十分に食べられるよう、私たちに何ができるかを考え、出来ることから始めてみませんか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食品ロス削減のために私たちにできる事

① 買い過ぎない



家にある食品を確認して必要な分、使い切れる分だけ買いましょう。

② 作り過ぎない



家族の予定を把握して食べ切れる量を考えて作りましょう。

③ 食べ残さない



作った料理は、早めに美味しく食べ切りましょう。

<9月分 主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゃべつ	群馬	人参	北海道	セロリー	長野	生姜	高知
大根	北海道	じゃがいも	北海道	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木
里芋	千葉	長ねぎ	山形	にら	千葉	にんにく	青森
きゅうり	岩手	小松菜	宮崎	ごぼう	青森	れんこん	茨城
さつまいも	茨城	ピーマン	茨城	白菜	長野	かぼちゃ	北海道
なす	千葉	梨	栃木	りんご	青森	精白米	秋田
あかいこ	ペルー	かじき	静岡	ちりめんじゃこ	兵庫	豚肉	群馬
さば	ノルウェー	さんま	韓国	さけ	北海道	鶏肉	岩手

<10月の一人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
764	31.5	25.3	405	4.1	332	0.46	0.59	37	10	3.3

学校給食費の納入にご協力ください！

次回の引き落としは10月31日（火）です。残高のご確認をお願いします。

