10月 給食だより

令和7年9月30日　練馬区立谷原中学校 栄養士　櫻庭恵子

早ね 早おき 朝ごはん

実りの秋を迎え、さつまいもやきのこ、りんごなどの旬の美味しい食べ物が出回る季節になりました。栄養たっぷりの秋の味覚をしっかり食べて、心も体も元気にしていきましょう。10月21日(火)には文化発表会(舞台発表の部)があります。大きな声で歌うためには、体力と集中力が必要です。毎日の給食でエネルギーをしっかり蓄えて、本番で力を発揮してくださいね。

10月16日(木)世界食糧デー

世界食糧デーとは、世界中の一人ひとりが基本的人権である「すべての人に食材を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的として、国連が制定した日です。

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

令和5年度、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は370万トンで、日本の食品ロスの量は464万トンでした。これは食料支援量の1.3倍にもなります。このような「食品ロス」を減らすために、私たちができることは、まず身近な給食を残さず食べることです。食べ物を大切にする気持ちをもって日々の食事に向き合っていきましょう。

身近なところから始める食品ロス対策

＊家にある食材をチェック
　事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。
＊すぐ食べる時は手前から
　棚の手前にある、消費・賞味期限の近い物から取ります。
＊賞味期限は過ぎても食べられる
　すぐに食べられなくなるわけではないので、保護者の方と相談してから食べましょう。

9月18日(木)、給食試食会を行いました。

メニューは、『ピザトースト・すりおろしドレッシングサラダ・秋色シチュー・牛乳』でした。

アンケート結果

1	本日の給食ついて						
	①家庭と比べて味付けはどうでしたか？	薄い	7人	同じくらい	12人	濃い	0人
	②量はどうでしたか？	少ない	0人	ちょうどよい	14人	多い	5人
2	家で子どもから給食の話題は出ますか？	はい	15人	いいえ	4人		
3	給食だよりは見ていますか？	はい	18人	いいえ	1人		

参加者からの意見・質問

○　家庭では、給食のメニュー、おかわりをした、残したことなどが話題に出ているようです。
○　喫食時間が短く、食べきれない。(量が多い)
○　旬の食材を使用していて嬉しい。
○　給食だよりにレシピを載せてほしい。
○　野菜の産地が知りたい。
Q.　備蓄米を使用していますか？
A.　備蓄米は使用していません。10月の給食のお米は、令和6年度産青森県産まっしぐら(無洗米)、宮城県産ひとめぼれ(七分づき米)、福島県会津産コシヒカリ(精白米)を使用する予定です。

今月の給食

6日(月)　お月見献立です。栗ご飯、かぼちゃのペーストを練り込んだ白玉団子の入ったお月見汁を提供する予定です。
20日(月)　合唱コンクール応援献立です。のどに潤いの幕を作るはちみつを使用したドレッシングで、人気メニューのパリパリサラダを作ります。喉の調子を整えて、素晴らしい合唱を響かせてください。
28日(火)　秋の果物、柿です。和歌山県紀の川町から取り寄せる予定です。