



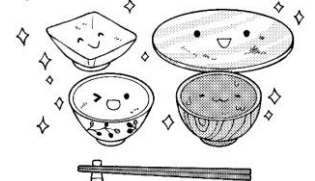
# 給食だより

練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

## 残さず食べよう



©少年写真新聞社2021

谷原の森も秋の深まりが感じられ、過ごしやすい季節になりました。これからの季節は、実りの秋と言われるように、美味しい旬の食べ物がたくさん出回る時期です。食欲の秋とも言い、美味しいものをつい食べ過ぎてしまいますね。肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



©少年写真新聞社2021

世界に誇れる日本語

## もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



### 今月の食材・献立から

#### ★十三夜献立(13日)

10月13日は十三夜です。別名「栗名月」「豆名月」といい、栗や豆をお供えて収穫を祝います。給食では「栗ご飯」と、かぼちゃと白玉粉で作ったお団子をお月様に見立てて汁に入れ「月見汁」を作ります。収穫に感謝したり、健康を願ってゆっくり月を眺めてみるのはいかがでしょうか。

#### ★運動会応援献立(22日)

22日の献立は、「カツカレー、コールスローサラダ、元氣ヨーグルト」です。いろいろな制限があり、できることが限られた運動会となりそうですが、その中でも、自分のできること、クラスでできること、団でできること、それぞれ練習の成果を発揮してほしいと思います。皆さんが運動会当日に頑張れるよう、ロースカツは1枚1枚気持ちよく食べて揚げるので、楽しみにしてください。

#### ★運動会お弁当給食(23日)

今年は運動会当日に、給食があります。いすは外で使っているので、いつも通り食器に配膳して食べることは出来ないのですが、使い捨ての丼に入れ、いすがなくても食べやすいようにしています。

メニューは給食委員の生徒を中心に全校にアンケートを取って決めました。丼は4種類の中から、飲み物は3種類の中から選びました。とても僅差で、決めがたかったのですが、「ブルゴギ丼、オレンジジュース、冷凍パイン」の予定になっています。今回出せなかったメニューは、この先の献立に入れたいと思います。

昨年は少し肌寒い運動会だったので、今年の天気が気になりますが、当日は温かいご飯を食べ、午後の競技も頑張ってほしいです。



### 給食室から

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理したりする時、外食する時など、それぞれの場面で食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。

給食では、当日に食材が届き、すべて使い切るため、その時点では食品ロスはありません。しかし、作った給食をたくさん残してしまうと、それらを捨てなければならず、食品ロスが生まれてしまいます。残された給食の残飯を片づける時はとても悲しい気持ちになります。給食では体に必要な栄養素や分量を計算して献立をたてています。自分の体にとって必要な量を知り、好き嫌いをすることなく、盛りつけた量をしっかりと食べきれようになると嬉しく思います。



### 10月の予定産地

牛乳(東京・群馬・北海道・岩手・青森・秋田・宮城・山梨)		
人参(北海道)	玉ねぎ(北海道)	じゃが芋(北海道)
白菜、えのき、しめじ、しいたけ(長野)		
ほうれん草(埼玉・練馬)	にら、さつまいも(千葉・茨城)	
れんこん(茨城)	大根(青森・練馬)	
こまつな(埼玉・練馬)	もやし(栃木)	
かぼちゃ(北海道)	りんご(長野)	
セロリー(鹿児島)	ねぎ、にんにく、ごぼう(青森)	
鶏肉(岩手)	きゃべつ(群馬・茨城・練馬)	
豚肉(茨城)	たけのこ(熊本)	
しょうが(長崎)	こねぎ(群馬)	
ぜんまい(高知)	きゅうり、里芋(埼玉)	