

# ＊給食だより＊



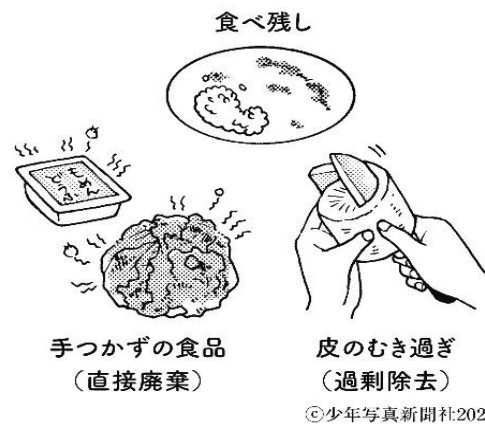
早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

## 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杯分のご飯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。



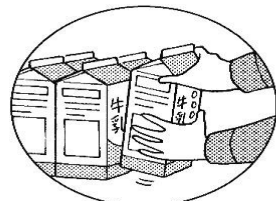
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



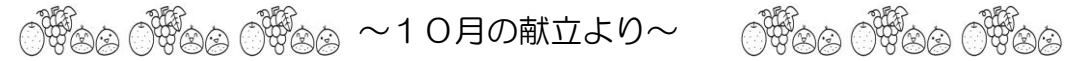
必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



©少年写真新聞社2021



～10月の献立より～



8日（金）『目の愛護デー献立』

10月10日は「目の愛護デー」です。

目に良い働きをする目のビタミンといわれる「ビタミンA」が活躍します。実は給食で毎日使っている人参には、ビタミンAが豊富に含まれています。いつもと違い、人参をデザートに使った「夕焼けゼリー」を作ります。

18日（月）『十三夜献立』

お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では、手作り白玉団子を入れた「月見汁」を作ります。十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね！



19日（火）『宮崎県郷土料理』

おび天（飴肥天）とは、宮崎県日南市飴肥地区の郷土料理で、魚肉練り製品です。イワシ、アジ、シイラ、サバ、トビウオ、サワラなどの近海でとれる大衆魚を、丸ごとすり身にしたものに豆腐を混ぜ、味付けにみそやしょうゆ、黒砂糖を加えて揚げて作ります。見た目はさつま揚げに似ているが、豆腐が入っているため柔らかく、ふわわりとした食感で、少し甘めで独特の味わいがあります。給食では、アジのすり身と豆腐を混ぜて給食室で手作りします。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は10月11日（月）です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。

