



10月給食だより

R 2 . 9 . 3 0
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1もの人々が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



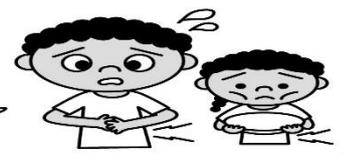
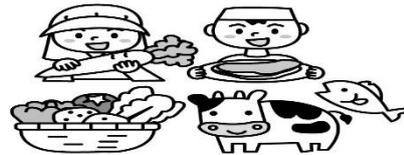
※1：2016年（国連WFP） ※2：2016年度（農林水産省） ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

私たちに
できること？

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける



10月の献立より

旬の食材・・・鮭、鯖、鮪、しめじ、さつまいも、りんご等です。

★季節・行事等の献立

- ・十五夜献立（1日）・・・「萩ご飯・いものこ汁・お月見団子」

この時期に赤紫の花をつける萩をイメージして、小豆と枝豆でご飯を作ります。

- ・十三夜献立（29日）・・・「十三夜ごはん・秋野菜のみそ汁・月夜のゼリー」

10月29日（木）は十三夜です。十三夜とは、十五夜（中秋の名月）から約1か月後に巡ってくる十三夜をさし、旧暦9月13日のお月見のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれ、昔から大切にされていました。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。「豆名月」に因みみそ汁に大豆をペーストにして入れ、さつまいもやしめじなど旬の食材のみそ汁です。また「十三夜ゼリー」は、ハーフのもも缶を満月に見立て作ります。ゼリーは何味かお楽しみに！

- ・文化発表会（のはずだった）（20日）・・・「音符のミネストローネ」

21日に文化発表会の予定でしたね。音符型のにんじんが入ったミネストローネです。当たった人はラッキー！新型コロナが終息して、発表会ができますようにと願いをこめて作ります。

- ・ハロウィン献立（30日）・・・「かぼちゃのシチュー」「チョコチップケーキ」

ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りに起源をもちます。アメリカに渡り、お化けの仮装やパーティーを楽しむ秋の一大イベントになりました。かぼちゃでランタンを作ります。かぼちゃはビタミンA、C、Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。給食では「かぼちゃのシチュー」を作ります。「チョコチップケーキ」もお楽しみに！

★13日はさつまいもの日（13日）・・・「スイートポテト」

栗（久里）より（四里）うまい十三里（9+4=13）の「十三里」とはさつまいもの異名で、江戸から十三里（約52km）離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉です。古くからさつまいもの産地として有名な埼玉県川越市の市民グループ・川越いも友の会が、さつまいもが旬でもある10月の13日を記念日に決めました。給食ではカップに入れて「スイートポテト」を焼きます。

★その他の季節・行事の献立

- ・目の愛護デー（10日）・・・にんじんのポタージュ、プラマンジェのブルーベリーソース

にんじんは目の健康に欠かせないビタミンAがたっぷり入った食品です。

- ・食育の日・郷土料理《山形》（19日）・・・いも煮

山形県の大鍋で煮込み、みんなで食べる秋の恒例行事が有名です。今年はドライブスルーでの配布でした。

- ・きのこの日（16日）・・・きのこ入りかき揚げ丼

- ・世界の料理《中国》（26日）・・・翡翠（ひすい）チャーハン、ジャンボ揚げ餃子、広東スープ

