

2021年 10月分 給食だより



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候で、運動の秋、読書の秋...と言われるように、何かに取り組みやすい時期ですが、日中と朝晩の気温差が大きく体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりと摂って、病気への抵抗力を高めましょう。

地球にやさしい食生活を

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間600万トンあります。日本人一人あたりの食品ロス量は、1年間で約47キログラムになります。これは、お茶碗1杯分のごはんと同じ量の食材を、毎日捨てていることになります。

給食での食品ロスはほとんどが食べ残しです。苦手な食べ物や味付け、準備に時間がかかって食べる時間が少ない、食欲がない...など減らす理由はいろいろあると思います。一人が残す給食は、たった一口。それが集まればすごい量になってしまいます。みなさんが食べている給食は学年に合わせて量を調整しています。1食食べきること、みなさんが必要な栄養を摂ることができます。自分のために、地球のために、できることから食品ロスを減らすよう取り組んでみませんか？

食品ロスを減らすコツ

ちょっとした行動が食品ロスを減らす取組になり、こうした取組は広い目で見ると、食品の有効利用や地球温暖化の抑制につながって、将来のみなさんの生活を守ることにもつながります。

<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をして何があるか把握しやすくする。</p>	<p>長持ちする方法で保存する。</p>	<p>買い物の前に家にある食材を確認し、使いきれぬ分を買う。</p> <p>たまごがなかったな...</p>
<ul style="list-style-type: none"> 種類ごとに分ける 入れる場所を決めておく フリースペースを作る 保管のルールを作る 	<p>家にある食材を食べきる日を決めて、残った食材や料理を食べきる。</p>	<p>すぐに食べるものは消費期限・賞味期限が近いものを選んで買う。</p> <p>消費期限 賞味期限</p>

問題 牛乳を1本(200mL)水道に流した時に、きれいな水にするために必要な水の量は？

エー ミリリットル ぼん
 A 500mL (ペットボトル1本)
 ビー リットル
 B 300L (お風呂1回分)
 シー リットル
 C 3000L (お風呂10回分)

↓↓ 答えを確認してね! ↓↓

「お風呂10回分」

「お風呂10回分」

「お風呂10回分」

10月10日は目の愛護デー

人間が「おいしい」と感じるには、視覚から80パーセント以上の情報を使っています。なんと、味を感じる味覚は1パーセント程度です。目をつむって食べると味がわかりにくくなったり、同じ料理でも盛り付け方でおいしそうに見えたりと、目から見た情報の大切さがわかりますね。給食の時も配膳をきれいにできるように意識してみてください！

★目の疲れをとるために...

<p>ビタミンB</p> <p>目の疲れをとることに効果的です。</p> <p>豚肉、ごま、レバー、納豆など</p>	<p>ビタミンA</p> <p>目の粘膜を強くし、明るいところから暗いところに移った時に目を慣れさせる働きがあります。</p> <p>緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄など</p>
---	--

給食センターからこんにちは!

給食センターには、災害時や緊急時等に備えて備蓄食を2種類保管しています。災害時には電気や水道などが使えなくなり調理が難しい状況や、道路状況が悪く食料が輸送できず手に入らない状況が考えられます。そういった時に、みなさんの体や心の健康を守るため、命をつなぐ食事として給食センターに蓄えています。また、給食センターにある備蓄食はアレルギー特定原材料等27品目を使っていないものです。

あじわいメモ ~10月の給食~

18日 十三夜

中秋の名月(十五夜)から約一カ月後の満月の直前の月を「十三夜」といいます。2021年の十三夜は18日です。十三夜は栗の収穫の季節であることから栗名月とも呼ばれます。

18日は、ほんのり甘い「栗コロッケ」が出ます。秋の味覚を楽しみましょう♪

いい歯の日

れんこんサラダのれんこんが噛み応えのある食材です。噛んだ時、どんな音が鳴るか聞いてみましょう。

19日 食育の日~スペイン料理~

10月はスペイン料理です!日本食と同様にユネスコ無形文化遺産に登録された料理です。地中海で採れた海の幸、イベリア半島の山の幸を使った料理が特徴です。

パエリアは肉や海鮮、野菜を炒めて米やパスタを加えて炊きこんだ料理です。アルボンディガスはスペイン風の肉団子のトマト煮です。

世界の料理を味わいましょう♪

27日 防災給食

備蓄食や家でも普段の食事に使いながら災害時に活用しやすい食材を使った献立です。

災害時、食べたことのある物を食べるとホッと安心することができます。給食を食べながら、災害時などの参考にしてみてください。

【救給カレー】

あたためずに食べられるもので、開封すると、袋が自立するようになっているのでお皿がいりません。

【パン・ウインナー・切干大根・ツナ・みかんなど】

普段食べているものを災害用として保存してなくても、常温で長期保存できるもの、調理せずに食べられるものは災害時に役立ちます。水だけでなく、缶詰や乾物などを保存しておくことでぐに食べられて便利です。

25日 おはなし給食

27日から読書週間なので、物語のメニューを給食に出します。

今年は小学5年生国語「カレーライス」です。カレーを題材にした本はたくさんありますね。みなさんの学校にはどんな本がありますか？

29日 ハロウィン

楽しいイベントですが、本来は秋の収穫を感謝する行事です。トリックオアトリート!(お菓子をくれなきゃいたずらするぞ)と言われた人はハッピーハロウィン♪と返すのがお決まりです。

かぼちゃを使ったデザートが出ますよ!