10月の給食だより

令和５年９月29日
足立区立梅島小学校
校長　　近津　勉
栄養士　小幡　愛

きびしい日差しも和らぎ、だんだん涼しい季節となりました。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろなことに挑戦したくなる季節ですね。給食でも、旬の食材を取り入れた給食を通して、子ども達の「食」への興味を高めていきます。今月も、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

10月のめあて

食べ物の旬を知りましょう。

旬とは…

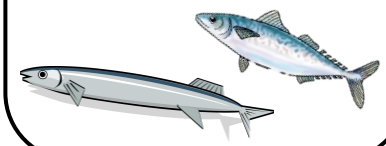
野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物が、１年のなかで一番たくさんとれる季節をいいます。食べ物によってその時期は異なりますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。

また、旬の食べ物を食べることで、四季の変化を感じることができます。旬の食べ物を知り、その季節ならではのおいしさを味わいましょう。

さば・さんま

さばやさんまは、秋に脂がのっておいしくなります。

脂に含まれるDHAには、血行を良くし、頭の働きを活性化する働きがあります。



秋が旬の食べ物

給食で使用する秋の旬の食材を紹介します！

いも類

いも類には、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。いも類のビタミンCは熱に強いのが特徴です。

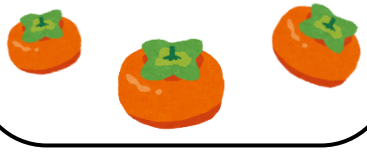
りんご

りんごは「１日１個で医者いらず」と言われるほど、栄養満点の果物です。酸味のもとであるクエン酸には、疲労回復効果があります。皮には、便通を良くするペクチンが含まれています。

柿

柿には、ビタミンCが豊富で、柿１個で１日の必要量をとることができます。

ビタミンCは、風邪予防や疲労回復の効果があります。



きのこ類

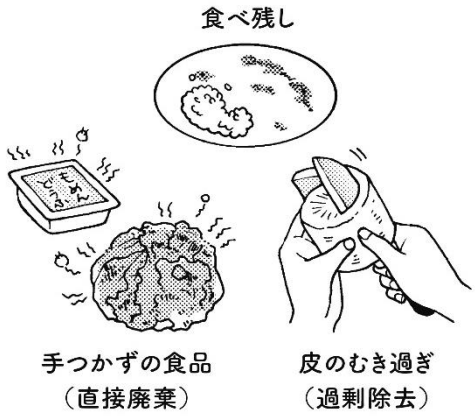
おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。給食では、色々な種類のきのこを使用します。

食品ロスを減らそう！

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」「皮の剥きすぎ」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 CO2 の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。



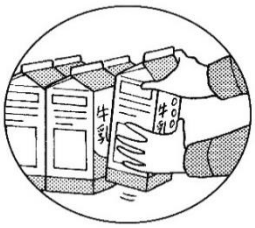
©少年写真新聞社2021

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

10月の食育の取り組み

6月のもりもりウィークでミッションを達成したクラスからのリクエスト給食が10月に実施されます！

10/2（月）～10/14（土）　コスモス読書おはなし給食

10/4(水)　栗ごはん『さるかにがっせん』　10/5(木)　カリカリ豆サラダ『ストライプ』

10/6(金)　中華丼『しいたけの絵本』　10/10(火)　衣笠丼『だいずさんちはだいかぞく』

10/13(金)　鮭のバターしょうゆ焼き『秋さけのひみつ』

10/24（火）　足立区　魚沼産コシヒカリ給食

足立区の食育推進事業のひとつです。毎年、足立区内の中学生が自然体験教室でお世話になっている農家さんからお米が届きます。新潟県魚沼産のコシヒカリです。例年、中学生が田植えから稲刈りしてくれたお米が届きますが、今年も農家さんが大切に育ててくださったお米が届きます。

10/25（水）　開校記念日お祝い給食

10月26日は梅島小の開校記念日です。今年で創立135 年を迎えます。前日にお赤飯を炊いて、全校でお祝いします。