

給食より

みの 秋がやってきました。米に野菜、魚や果物など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように献立を考えていきます。

減らそう！食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本の食品ロスは、年間で**472万トン**もの量が発生しています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（年間480万トン）とほぼ同じ量です。472万トンの食品ロスは、日本人一人あたり「毎日お茶わん1杯分のごはん」を捨てていることと同じです。

また10月は3R推進月間です。3Rは「リデュース（ごみを減らす）」「リユース（繰り返し使う）」「リサイクル（生まれ変わらせる）」の頭文字から来ていて、これらを積極的に取り組もうという月です。給食でも「リデュース」を目標に、食品ロス削減メニューが登場します。この機会に、大切な食べ物を無駄にしないために、自分たちにできることを考えてみましょう。



食品ロス削減国民運動 シンボルマーク **るすのん**

参考：農林水産省及び環境省「令和4年度統計」

いま **今が旬**

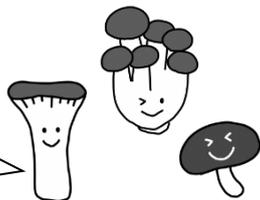


きのこといえば、何種類思い浮かびますか？

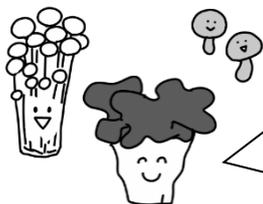
なんと、日本だけでも、**4000~5000種類**のきのこがあり、このうち食べられるきのこは約100種類といわれています。

給食にも、色々なきのこが登場しますので、探してみてください。10日の和風きのこスパゲッティには、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルームの4種類のきのこを使う予定です。

食物繊維たっぷり
お通じを良くするよ！



疲労回復や美肌に効果がある **ビタミンB** や、カルシウムの吸収を助ける **ビタミンD** も多いよ！



<今月の給食より>

- ・4日(金) **体育学習発表会応援メニュー**
「みそカツ」は「勝つ」、「たぬき」は「他抜き」のダジャレです。
- ・8日(火) **タイ料理**
カインックラターは「うずらのたまごのお菓子」という意味の小さい揚げだんごで、生地はさつまいもで作ります。
- ・10日(木) **目の愛護デー**
- ・15日(火) **十三夜、さつまいもの日(13日)**
十三夜は「豆名月」「くり名月」といわれ、豆や栗をお供えます。十五夜は東アジアの多くの国で行われますが、十三夜は日本だけの行事です。
- ・21日(月)~25日(金) **食品ロス削減メニュー**
いつもは捨てられてしまう野菜の葉や皮を使ったメニューや、だしをとった削り節や昆布を再利用したふりかけ、プラスチックカップを使わずに切り分けて配膳するゼリーが登場します。**裏面大字メニュー**です。
- ・31日(木) **ハロウィン**
かぼちゃで作るスイートポテト「スイートパンプキン」が登場します。**他にも郷土料理や世界の料理が登場します。お楽しみに！**