

# 給食だより

北区立王子第一小学校  
令和3年9月30日  
10月号

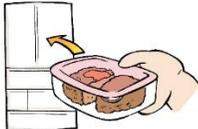


秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…といわれるほど、様々なことに取り組みたくなる過ごしやすい季節です。給食では、さつまいもや栗、柿やさんまなど、秋が旬の食べ物が続々と登場します。みんなで秋の味覚を味わいましょう。

## 日本の食品ロスについて考えよう！

食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。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杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。

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、様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないようにどんなことができるのか考え、身近なことから始めてみましょう。

<p><b>食事を残さず 食べましょう</b></p>  <p>自分の食べられる量はどのくらいか考えましょう。</p>	<p><b>必要な分だけを 買いましょう</b></p>  <p>買い物メモを作り、必要な分を購入しましょう。</p>	<p><b>食材を上手に 保存しましょう</b></p>  <p>冷凍保存をすると、より長く保存ができます。</p>
<p><b>期限表示を正しく理解しましょう</b></p>  <p>賞味期限は「品質が保たれ、おいしく食べられる期限」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。</p>	<p><b>野菜や果物の皮をむき方・切り方を工夫しましょう</b></p>  <p>キャベツの芯は薄切りやみじん切りにして使いましょう。</p>	

### 給食ではこんなことをしています！

☆玉ねぎの皮や人参の皮を一緒に煮て鶏ガラスープをとっています。

☆給食の残りを、肥料としてリサイクルできる業者さんに回収してもらっています。

# 10月給食目標・・・丈夫な体をつくりましょう

## 丈夫な体を作る食事の仕方は・・・



### ■1日3食バランスよく食べる。

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ■ゆっくりよくかんで食べる。

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります  
また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

### ■油や砂糖の多い食べ物を食べ過ぎない。

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気を付けましょう。

## ～10月の献立について～

### 8日(金) フルーベリーヨーグルト ～目の愛護デー給食～

10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目の疲れをとったり、視力の低下を防ぐ「アントシアニン」が多く含まれています。給食では、東京都小平市で獲れたブルーベリーを使って、ブルーベリージャムを手作りします。

### 14日(木) 深川飯 ～東京都の郷土料理～

深川飯の深川とは、今の江東区にある地域の名前です。昔この地域は海で、アサリなどの貝がたくさんとれました。そこで、深川の漁師たちが、漁の合間にさっと食べられるようにと考えたのが深川飯です。よくかんで、あさりのうまみを味わいましょう。

### 18日(月) 栗ごはん・お月見ようかん ～十三夜献立

十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、十三夜にちなんで、旬の栗を使ったくりごはんを食べます。デザートは、ようかんの上に白玉団子をのせた、お月見ようかんを給食室で手作りします。

### 20日(水) ハンガリアンシチュー・チャラマーデ(キャベツのサラダ) ～ハンガリーの料理～

ハンガリアンシチューは、ハンガリーの伝統的なスープである「グヤーシュ」をアレンジして作ります。チャラマーデは、キャベツをたくさん酢漬けにしたサラダです。給食では酢が入ったドレッシングでさっぱりと仕上げます。

## 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは10月4日(月)となります。前営業日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。