

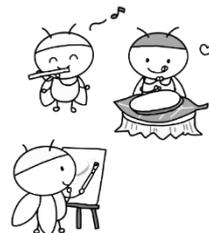
10月給食だより

令和6年10月21日
 谷端小学校 給食室
 校長 清水 智子
 学校栄養職員



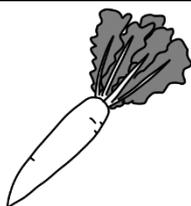
秋が深まってきました

虫の声が聞こえ、キンモクセイの香りが漂うようになりました。朝晩には涼しさを感じ、秋の深まりを感じます。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、どんな秋にしたいと考えていますか。



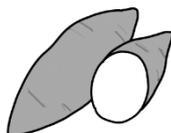
給食では秋の味覚がたくさん登場します。どうぞお楽しみにしてください。

～～秋の味覚を楽しもう～～



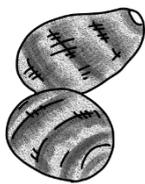
だいこん

古くから日本で食べられてきた野菜で、日本で最も多く作られている野菜でもあります。葉に近いほど甘く、先に近いほど辛味があるのが特徴です。みそ汁やサラダで登場します。



さつまいも

江戸時代に薩摩地方（現在の鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれています。給食では、15日のいがぐりコロッケや、23日のうま煮などで登場します！



さといも

日本には縄文時代に伝わったとされるさといも。独特のぬめりが特徴です。このぬめりの正体は、水溶性食物繊維。血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあると言われています。



こまつな

冬にかけて旬を迎えるこまつなは、寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなります。栄養豊富な野菜で、特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。給食では、サラダやあえもの、みそ汁で登場します。

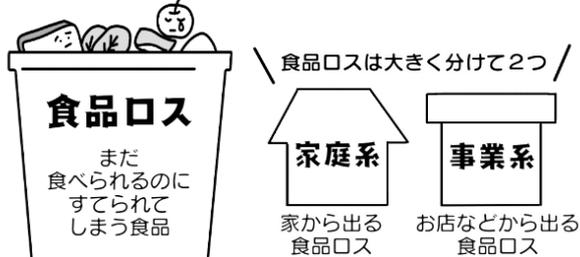


スーパーや八百屋さん、直売所にどんな野菜があるか、探してみましょ。

10月30日は食品ロス削減の日です。

10月30日は、「食品ロス削減の日」、10月は「食品ロス削減月間」です。
10月は、食品ロスの問題について知り、どんな行動ができるか考えてみましょう。

日本ではどのくらい発生しているのでしょうか



日本で発生している食品ロスは、472 万トン。この量は、国民一人あたりが、ごはんを毎日103g、1年間だと約38kg捨てている計算になる量です。実は、この食品ロスの量は、前年度よりも約50万トン減少し、事業者（家庭以外）から排出される量は、目標量を達成しました。しかし、まだ多くの食べ物が捨てられています。

参考：農林水産省 HP <https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/240621.html>
消費者庁 HP 食品ロス削減ガイドブック(令和5年度版) (caa.go.jp)

給食で行っている工夫



- ① 献立作成の時には、ごはんがすすむような組み合わせを考えています。
- ② 皮を薄くむき、食材のロスが出ないように下処理しています。
- ③ 調理で使用する調味料は、廃棄することがないように、計量し使用しています。
- ④ 喫食する人数に合わせてちょうどよい量を注文しています。 など

家庭でできる食品ロスを減らす取組は何があるでしょう。自分でできること、家族でできることを調べてみましょう。



食品ロス削減ガイドブック
(令和5年度版)

参考：消費者庁 HP 「食品ロス削減について行動する」 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet