



10月給食だより



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。



これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

令和4年10月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
6:15~6:35	3	月	ごはん	酢豚	パリパリサラダ・わかめスープ・くだもの	9/22 (木)
6:15~6:35	4	火	鶏の照り焼き丼		おろし和え・みそ汁・抹茶ミルクゼリー	
6:15~6:35	5	水	ごはん	生揚げと豚のみそ炒め	大根のごま和え・けんちん汁・くだもの	
6:15~6:35	6	木	エビチャーハン		豆腐サラダ・かきたまスープ・ポテト春巻き	
6:15~6:35	7	金	ミートソーススパゲティ		コーンサラダ・ひよこ豆のスープ・くだもの	
6:15~6:35	11	火	ごはん	レバニラ	中華サラダ・トマトと卵のスープ・ キャロットゼリー	9/30 (金)
6:15~6:35	12	水	ごはん	つくね焼き	わかめサラダ・みそ汁・しろくまゼリー	
6:15~6:35	13	木	チキンライス		グリーンサラダ・さつまいものポタージュ・くだもの	
6:15~6:35	14	金	ごはん	さけの照り焼き	切り干し大根サラダ・みそ汁・芋ようかん	
6:00~6:20 考查前日	17	月	★みそラーメン		野菜の香味和え・揚げ餃子・杏仁豆腐	10/7 (金)
5:30~5:55 中間考查	18	火	ハヤシライス		コールスローサラダ・洋風かきたま・くだもの	
5:30~5:55 中間考查	19	水	ごはん	さばのみそ煮	海苔和え・野菜椀・黒蜜きなこ白玉	
5:30~5:55 中間考查	20	木	ごはん	おろしハンバーグ	五目ひじき和え・沢煮椀・紅茶ゼリー	
5:30~5:55 中間考查	21	金	秋の香りごはん	鶏のごまみそ焼き	こんにゃくサラダ・すまし汁・くだもの	
6:15~6:35	24	月	ごはん	魚のタルタル焼き	ツナサラダ・コーンサラダ・スイートポテト	10/14 (金)
6:15~6:35	25	火	鮭ごはん	肉豆腐	梅肉和え・みそ汁・くだもの	
6:15~6:35	26	水	福島ソースかつ丼		大根のゆず和え・こづゆ・くだもの(福島献立)	
6:15~6:35	27	木	ガーリック ライス	鶏のトマト煮	シーザーサラダ・オニオンスープ・くだもの	
6:15~6:35	28	金	ナン	ドライカレー	レンコンサラダ・きのこスープ・プリン	
5:30~5:55 文化祭準備	31	月	ミックスピラフ		キャロットサラダ・★ABC スープ・ かぼちゃのチーズケーキ(ハロウィン🎃)	10/21 (金)

※牛乳は毎日つきます。※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークはリクエストメニューです

<10月分の給食予約> 10月分の給食は**9月22日(木)**までに予約しましょう。