

給食だより 10月

大山グループ
栄養士

秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「実りの秋」。秋は収穫したばかりのおいしい食材がたくさん出回る時季です。給食でも旬の食材をたくさん取り入れていま

地球に優しい食生活を！

毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン発生しています。※農林水産省・環境省「平成29年度推計」この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために

家にある食材・食品をチェックし、使いきれ的分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

消費期限: 劣化が早いもの(痛みやすい食品) 過ぎたら食べない方がよい期限

賞味期限: 劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) おいしく食べることができる期限

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

出典:消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

今月の給食紹介



給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。

10月21日 岐阜県
鶏ちゃん焼き

10月17日 長野県
にらせんべい

10月28日 埼玉県
ゼリーフライ



10月29日 神奈川県
カレーライス

10月2日 東京都
10月3日 東京都
深川飯・ちゃんこ鍋

10月6日 千葉県
さんが焼き
落花生

都立板橋有徳高等学校

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。