

10月給食だより

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すよ。



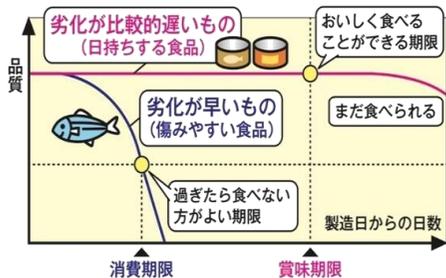
毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン発生しています。※農林水産省・環境省「平成29年度推計」この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g）を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

家にある食材・食品をチェックし、使いきれぬ分だけ買う。



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



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」

~10月の給食について~

十三夜献立 10月7日

十五夜の後には、「十三夜（じゅうさんや）」という日本古来のお月見の日があります。十三夜は栗や豆の収穫の時期なので「栗名月」「豆名月」ともいいます。

豆ご飯・栗のせ水ようかん など、十三夜にちなんだ献立です。「十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくない」ともいい、十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習があったようです。夜空を見上げてみましょう♪



10月7日金			
豆ご飯			
松風焼き			
いんげんのごま和え			
すまし汁 十三夜献立♪			
栗のせ水ようかん			
1人分	752 kcal	たんぱく質	34.3 g
	脂質	23.4 g	食塩相当量 3.0 g

旬の食材

きのこ、さつまいも、さんま、栗、ぶどう、梨、柿など…を多く使用しています。

ハウス栽培など栽培技術が発達した今の日本では、年中いつでも食べられる食材が増えてきました。しかし、四季それぞれに応じた食材を楽しむ文化は昔から存在し、今でもその考え方は受け継がれています。

季節の移り変わりを感じられるだけでなく、

- ・食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなる
- ・栄養価が高い
- ・新鮮でおいしさが増す

といったメリットもあります。ぜひうちでも旬のものを食べましょう。