



給食だより 10月号



10月16日は世界食料デー

世界の食料問題について、ちょっと考えてみませんか？



世界食料デーって何の日？

世界食料デーは、「世界で起きている食料問題を考える日」として作られました。



世界の食料問題、世界ではいったい何が起きているの？



「貧困によって十分に食べられない！」

「異常気象（大雨や洪水、干ばつ等）で作物が育たない！」国や地域の人たちは…

飢餓 や 栄養不良 に悩まされている。

その一方で他の地域では
食品ロス が問題に。



世界では9人に1人の人が毎日おなかをすかせて過ごしていると言われる一方で、
世界で生産された食料の3分の1が捨てられていると言われています。



遠い国のことだから、私たちにできることはない？

いいえ！！そんなことはありません！

まずは、一人ひとりが「今ある食べ物を大切にすること」が大切！



給食の中でも、できることがありますよ！

* 苦手なものはただ残す → 量を減らしてもらうなど、少量から挑戦してみる！

* 給食を予約したまま当日欠席 → 事前に予定がわかっている時は必ず切までにキャンセル！
当日の給食欠食は、学校に連絡！無駄になるのを防ぐ！

皆さんも、身近なところから「食べ物を大切にすること・無駄にしない」ということを意識して生活してみてもいいかなと思います。

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

東京ウィーク、開催！！

10月1日（水）は「都民の日」です。そこで、2日～3日までを「東京ウィーク」として、東京都の料理や東京都の食材が登場します。一部をご紹介します！

■明日葉

八丈島や大島など伊豆諸島でとれるセリ科の植物。今日摘んでも明日には新しい芽が始めることから、「明日葉」と名付けられました。



■深川飯

東京都江東区の深川地域では、昔、あさが沢山とれたそうです。そのあさを漁師さんたちが丼ぶり料理にしたのが深川飯の始まりです。

■寒天（テングサ）

テングサは、皆さんがよく知る寒天の原材料で海藻の一種。伊豆諸島に生息します。給食では、ゼリーやあえもの等に使われています。

■ちゃんこ

相撲の力士が食べる食事を「ちゃんこ」と言います。ちゃんこ鍋は東京都墨田区の両国で生まれた栄養満点の鍋料理です。



10月の献立あれこれ（10月の献立を一部ご紹介！）

10月6日 十五夜

今年の十五夜は10月6日です。十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年の中で最も美しく見えるとも言われています。満月は豊作の象徴ともされ、収穫されたばかりの里芋をはじめとした秋の实りをお供えすることから、「芋名月」ともよばれます。



10月24日 世界パスタデー

10月24日は世界パスタデーです。カルボナーラやアマトリチャーナに並ぶ、イタリア・ローマの3大パスタの1つ「カチョエペペ」が付け合わせとして登場します♪イタリア語で「カチョ」はチーズ、「ペペ」は胡椒を意味するチーズと胡椒のシンプルパスタです。



給食室からこんにちは！ ～ 10月10日は「目の愛護デー」 ～

「目を大切にしよう！」と考えたとき、皆さんは何かを始めますか？ 給食だよりでは、栄養面から「ビタミンA」を紹介しました。食べ物以外にもできることはたくさんあります。例えば「スマホ時間」です。食事の時間や寝る直前まで、ずっとスマホの画面を見ている人は、目が休めていない状態かもしれません。目だけに限りませんが、体は一生つきあっていく存在です。きちんと休める時間を意識的に設け、目を大切にしてほしいなと思います。そこで、オススメなのが「食事中は目を休める時間にする」などルールを設けることです。ぜひ、試してみてくださいね^^

