

10月 給食だより

令和5年10月号
愛川町立田代小学校



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎え、気持ちの良い秋の風が広がる季節になりました。実りの秋、食欲の秋ということで、秋は食欲がぐんとアップする季節です。給食でも、栄養豊富な秋の味覚をたくさん取り入れた献立が登場します♪



旬の味覚を楽しもう!



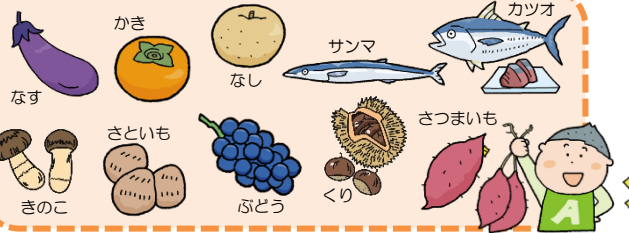
「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

「味覚の秋」と言われるように、お米や大豆、いも、くり、きのこなど、秋が旬の食べ物がたくさんあります。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、カツオ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋が旬の食べ物



栄養価も高くなる旬の食材を上手に取り入れて、ぜひご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきますよう。



今年も新米の季節がやってきました。

給食でも新米を提供していきます。

農家の方が心を込めて作ったおいしい新米を、

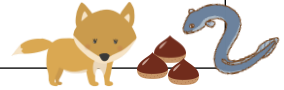
ぜひ味わって食べてください♪



毎月19日は
食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ 10月19日(木)

今年度の食育の日は、「国語の教科書を給食で味わおう」をテーマにした献立を紹介します。10月は小学校4年生で学ぶ「ごんぎつね」に登場する栗やうなぎを使った献立です。お楽しみに!



10月は 食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために、一人一人ができることをしましょう。



食品ロスを減らそう!

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』のことです。

世界では、10人に1人が食べるものがなく飢餓に苦しんでいます。好き嫌いで食べ物を捨ててしまうのは、とてももったいないことです。まずはひとくち、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。そして、食べ物の命や作ってくれた人に感謝の気持ちを忘れずに、のこさず食べる意識をしましょう。

一人当たりの食品ロス量

1日 約130g
→茶碗約一杯のご飯量に相当

年間 約47kg

※参考：農林水産省 HP



買いすぎず
なるべく使い
切ろう!



自分の
食べ方を
振り返ろう!



「もったいない」
「ありがとう」
の気持ちを大切に!

10月分の給食費引き落とし日は、10月5日(木)です。

金額は、1か月4,100円+手数料10円です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。

