



令和4年9月30日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子

涼しい日が多くなり、秋らしくなってきました。たくさんの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。今月は秋をたくさん感じられるような献立を多く取り入れました。楽しみにしててくださいね。

### 10月の給食目標

#### 苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。

じょうぶな体を作るためには、栄養バランスが重要です。食べ物は体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられ、3つのグループからバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物にもチャレンジし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

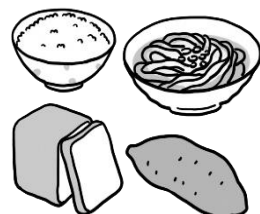
献立表にも、その日に使っている食材がグループ分けされているので、参考にしてみてください。

#### 赤のグループ



じょうぶ 丈夫な体!  
(おもに体をつくる)

#### 黄のグループ



パワーアップ!  
(おもにエネルギーになる)

#### 緑のグループ



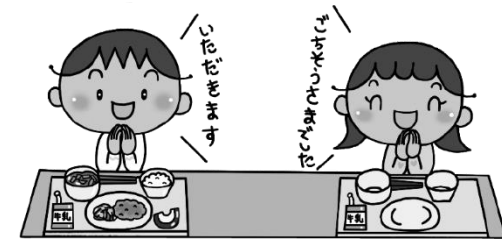
げんき 元気でニコニコ!  
(おもに体の調子を整える)

## 10月は食品ロス削減月間です。

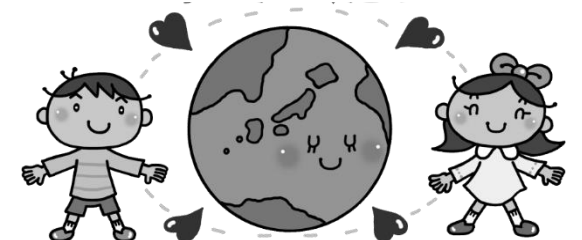
みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

給食のうどんや焼きそばの麺を持ってきてくれる業者さんでは、うどんを乾燥させる際に、棒につり下げて乾燥させますが、棒に当たる部分はU字に曲がってしまいます。まっすぐな部分はそうめんとして商品になりますが、曲がった部分は商品になりません。その部分を「ふし」といいますが、まだ食べられる部分を有効に使いごみを減らすために、14日の給食では、その「ふし」を使った「ふし汁」を出します。また、17日のチーズケーキの土台にはクラッカーを使っています。このクラッカーは緊急時に使うために、北区防災課が備蓄していたものです。もうそろそろ期限が過ぎてしまうので、給食に使用すると案内が来ました。

給食を食べて、食品ロスについて考えてみてください。



食べ物はもともとは生きていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いが込められています。食べ物をむだにしないことで、生き物たちの命をいただくことへの感謝、作ってくれた人への感謝の気持ちを表すことができます。



ごみとなってしまった食べ物の処理には多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

## じゅうさんや 十三夜

10月8日は十三夜です。十五夜は満月に近い丸い月ですが、十三夜は少し欠けた月が見えます。その少し欠けた月の姿も美しいとされ、十五夜と合わせて十三夜にもお月見をする風習が広まりました。十三夜は栗が収穫される時期なので、「栗名月」ともいいます。

給食では、7日に栗ごはんとお月見汁を出します。

