

10月 きゅうしょくだより

令和2年度
栄南小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとって、風邪をひかない体を作りましょう。



ちきゅう やさ しょくせいかつ
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、日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物を、毎日捨てていることになります。栄南小学校は、みなさんの協力のおかげで、毎日ほとんど残菜がありません。これからも、ぜひ続けてください。また、家でも何かできることはないか考えてみましょう。

★ 私たちにできること ★

- 残さず食べる。
- 必要な物を、使い切れる分だけ買う。
- 食べきれぬ量を考えて、料理を作る。
- すぐに使うなら、賞味期限や消費期限の近いものを選ぶ。
- 新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。
- 冷蔵庫や食品庫は整理整頓する。 など

わしょく 和食のだし

かぞく たの わしょく じかん
～家族で楽しむ和食の時間～

和食には「一汁三菜」という基本の形があります。主食のご飯に、汁物と3つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。汁物には、昆布やかつお節などからとった「だし」を使います。「だし」には、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分がたっぷり含まれています。約100年前に日本人が、昆布だしの成分がグルタミン酸であることを発見し、「うま味」と名付けました。

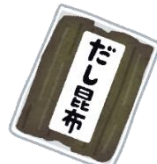
イノシン酸



かつおぶし

にぼし

グルタミン酸



こんぶ

グアニル酸



ほし

しいたけ

だしをかかせることで、味に深みが増し、素材の味を引き立てるので少ない調味料でもおいしく感じられます。給食では、子どもたちの味覚を育てるために、かつお節や昆布などからとった天然だしを使い、減塩を心がけています。

ご家庭でも、ひと手間加えてだしをとってみたいはいかがでしょうか。



がつ こんだてしょうかい 10月の献立紹介

10/1 じゅうごや 十五夜



10月1日は十五夜です。「中秋の名月」ともいいます。十五夜には、稲穂に見立てたすすきをかざり、お供えをして、秋の豊作を祈りながらお月見をします。

日本では昔から、この時期に収穫される里芋を十五夜の日にお供えする風習があります。

給食では、10月1日（木）に、里芋が入ったカレーと、満月をイメージしたゼリーが入ったフルーツポンチを出します。



10/10 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。今年は特に、利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

給食では10月9日（金）に、ブルーベリーゼリーを出します。

目に良い食べ物



ブルーベリー



かぼちゃ



にんじん



レバー



ほうれんそう



うなぎ

10/31 Halloween



10月31日（土）は、ハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパで始まったとされる民族のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すものでした。

ハロウィンと言えばかぼちゃを思い浮かべる人が多いですが、もともとはカブやだいこんの中をくり抜いてランタンを作り、悪霊除けとして使っていました。それがアメリカに伝わったときに、かぼちゃが使われるようになったそうです。

10月30日（金）の給食はハロウィンにちなみ、給食室で手作りをしたパンプキンパイを出します。

