

10月



きゅうしょくだより

令和3年度
栄南小学校

た もの たいせつ 食べ物を大切にしよう

10月
食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、「食品ロス」といいます。

世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食料が毎年捨てられています。日本でも1年間に約612万トンもの食料が捨てられています。これは、日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。



栄南小学校では、平均すると毎日約2kgの食べ残しが給食室へ戻ってきています。一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して周りの人に食べることを無理強いしないようにしましょう。

かてい しょくひん さくげん 家庭でもできる食品ロス削減

◎ 買い物にメモを持参しよう

買い物前には棚や冷蔵庫にある食品を確認し、献立に合わせた食材をメモに書けば、無駄のない買い物ができます。



◎ 賞味期限と消費期限の違いを理解しよう

	賞味期限	消費期限
意味	品質が保たれ、おいしく食べられる期限	安全に食べられる期限
しょうひん商品	缶詰、カップ麺など品質の劣化が比較的ゆるやかな商品に付けられる	惣菜、生肉、生菓子など傷みやすい商品に付けられる

か かいすぎちゃだめ!



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

10月の給食について

10月8日 目の愛護デー給食

給食にはほぼ毎日入っている野菜といえば、「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目の健康について考えてみましょう。



10月28日 ハロウィン給食



10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンには、悪い霊を追い払うために仮装をしたりランタンを作ったりします。ハロウィン発祥の古代ケルトではカブを使ったランタンが作られていましたが、アメリカに伝わった時に収穫量の多いカボチャに変わったそうです。

給食では、少し早い10月28日にかぼちゃスープが出ます。お楽しみに！

第6回 みそについて ~家族で楽しむ和食の時間~



みそは、1300年以上にわたり、日本人の食生活の中で親しまれてきました。戦国時代には、戦の勝敗を左右する食糧として、戦国武将たちはみそに注目していました。

戦で体力を維持していくため、武士たちは1日当たり5合もの米を食べ、おかずの代わりに食べたのが野菜入りのみそ汁です。みそを干したり焼いたりして、「みそ玉」にしたものを他の食料と一緒に竹の皮などで包み、腰に付けていました。そして食事の際には、みそ玉を湯に入れ、即席のみそ汁を作っていました。

みそは、昔から健康に良いと注目されている食品で、たんぱく質や、炭水化物、ビタミン、無機質など、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でもみその良さについて、見直してみたいでしょうか。

みそを伝えた
戦国武将



徳川家康

八丁みそ
(愛知県)



伊達政宗

仙台みそ
(宮城県)



武田信玄

信州みそ
(長野県)