

# 給食だより

10月に入っても、まだ暑い日が続いたり、涼しい日が続いたり気温の差が激しい日が続いています。体調管理には十分気を付けて過ごしていきましょう。

## 10月の献立について

### ○10月4日 新献立 「豚肉と生揚げのカレー炒めについて知る」

「豚肉と生揚げのカレー炒め」は、新献立です。骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げています。カレー粉などのスパイスは、料理に使うことで色・辛み・うまみ・香りなど、おいしさを引き立ててくれます。給食では肉だけにかたよらず、魚や大豆・大豆製品などからも体をつくるもとになる栄養がとれるよう工夫をしています。味わっていただきますよう。

### ○10月7日 新献立 「からしあえ」

からしには、「和がらし」と「洋がらし」があり、和がらしは、洋がらしに比べて辛みが強く、ツーンと鼻を抜ける辛さが特徴です。洋がらしはマスタードとも呼ばれ、和がらしに比べ風味や辛みが優しい味わいです。新献立の「からしあえ」は、ゆでたまやしと小松菜を洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。給食ではいろいろな種類の野菜を組み合わせ使用し、味つけも工夫しています。

### ○10月30日 SDGsの取り組み「大豆ミートのドライカレー」

大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉と大豆ミートを使用したSDGs献立です。牛や豚などの家畜を育てるには、大量の土地や水、えさが必要となり、環境負担が問題となっています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決に貢献することが期待されています。去年に引き続き「持続可能な世界」をつくるために実施します。麦ごはんにかけて食べましょう。

### ○給食で使用している季節の食品

かぼちゃ さつま芋 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

今月の給食目標は、「丈夫な体を作ろう」です。風邪などに負けない体づくりをするために、色々な食品をまんべんなく取りましょう。また、今月は食品ロス削減月間です。おうちでも意識して取り組んでみませんか？

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちの体は、毎日の食事で得たいろいろな栄養素からできています。健康な体づくりのために栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

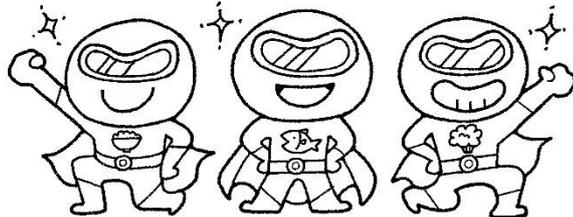
インスタント食品や外食、お菓子などをとりすぎてしまうと、野菜が足りなくなったり、脂質のとりすぎ、糖質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいます。好きなものを食べる時には注意しましょう。

## エネルギーのもとになる「お米」、食べていますか？



米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

## みんながそろえば 栄養満点！



バランスよく食べることや好き嫌いせず食べることは体を丈夫にするために大切なことです。また、出されたものを残さず食べることは、食品ロス削減につながります。10月30日は食品ロス削減の日です。日頃の食事の様子を振り返る機会になればと思います。

## 食品ロスってなんだろう？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は、年間612万トンの食品ロスが発生しているといわれています。一人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てています。その食品ロスのうち約半分は家庭から発生しています。

世界では、9人に1人が栄養不足で困っていると言われていています。しかし、日本は、食料のほとんどが輸入に頼って食品が潤っているのにも関わらず、たくさん食べ物を捨てています。食品ロスを減らすためにも、一人ひとりが意識して食べ物を粗末にしない心がけをすることが大切です。おうちや給食で好き嫌いせず食べてみることに挑戦してみませんか？