



10月



日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米をはじめ、重いもやさつまいも、葉、柿、りんごなどの作物が収穫を迎える時期です。またサンマやサバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

食べものを大切にしよう

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。食品ロスは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約464万トン（令和5年度推計）の食べられる食品が捨てられています。これは、一人あたり毎日おにぎり1個分（約100g）を捨てている計算になります。給食や家庭でできることを考え、実践してみましょう。



給食時間にできる取り組み

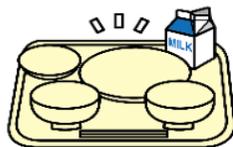
皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦々な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間がなくなったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。一人が残す量がたった一口だったとしても、それが一小の皆さんの分が集まればすごい量になります。一小では、毎回牛乳が5キロほど、ごはんが5キロから8キロほど捨てられています。給食は、成長期の皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物がかわかっていますので、感謝の気持ちをわすれずに、食べる前にしっかりと量の調節をし、一人一人がなるべく残さず食べるように心がけましょう。

一人一人が意識してみよう

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



食べられる人は、なるべく残さず食べる



ごはんの食べ方

『白いごはん＝味が無い＝食べづらい＝苦手』と思い込んでいませんか？ごはんはどんなおかずとも合う万能食品です。ごはんとおかずを交互に食べることで、ごはんがおいしくなります。食べ方も大事なことです。よく味わっていただきましょう。



秋を楽しむお月見行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に重いものが収穫されることから、重いものを供えたり、重い料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見すると縁起が良いとされています。

10月6日の給食では、重いもが入った混ぜご飯、黄色い卵焼き、米の団子が入った汁物、十五夜デザートが出ます。お楽しみに。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



月見団子とは、米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、重いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

目の健康について考えよう

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？正解は『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。油と一緒にとると吸収がよくなります。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で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。ビタミンAを多く含む食べ物を食べて、目の健康について考えてみましょう。10月10日の給食では、目にいい食材として、レバーやにんじん、ブルーベリーを取り入れた献立になっています。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。