



給食だより

令和 8 年 10 月 2 日
足立区立東栗原小学校
校 長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

食欲の秋、おいしい食べ物が豊富に出回るこの時期、たくさん食べて健康で丈夫な身体をつくりたいですね。よく運動し睡眠をしっかりとって生活リズムを整えられれば、食事がおいしく楽しく食べられるようになり、自然に健康な身体をつくる事が出来るようになります。

もし苦手な食べ物があったら、一口だけ試してみませんか？ 食べずに捨ててしまったら「食品ロス」が増え、作った人たちはとても残念に思います。味の経験を積むことで、苦手なものが食べられるようになると言われています。無理のない範囲で、ぜひいろいろな味を経験してみましょう。

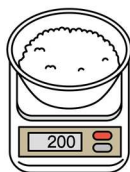
食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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、年間約461万トン（推計値・令和6年度農林水産省）もの食品ロスが発生しています。これは、1人の人が毎日おにぎり1個分を捨てている量です。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることになります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



～給食時間に出来ること～

- 協力して準備し、食べる時間を確保する
食べているときも時間を意識しましょう
- 自分が食べきれる量に調整する
体に必要な量を知ることも大切です
- 食べ残しのないように、きれいに食べる
「お皿ピカピカ」を目指しましょう



10月28日は『コシヒカリ給食』です。



新潟県魚沼市で栽培されたコシヒカリが給食に出ます。今年も足立区内の中学生が田植えと稲刈りを行いました。今年も、夏の猛暑や相次ぐ災害で成育が心配されましたが、無事に収穫することができました。ツヤツヤでもちもちとしたご飯は、かめばかむほど甘味が出て、とてもおいしいです。その日のおかずは、白飯のおいしさが引き立つ「魚の煮付け」です。どうぞお楽しみに！！



旬のやさしくさいも

原産地は南アジアで、中国を経由して縄文時代には日本に伝わっていました。親いもから子いも・孫いもとどんどん育つため、子孫繁栄の縁起物として古くから親しまれていました。

独特のぬめりはたんぱく質と糖で出来ており、豊富な食物繊維と併せて、おなかの調子を整えるのに役立ちます。その他ミネラル等も含まれているので、皮をむいたらなるべくぬめりを落とさないように調理するのがコツです。低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに保管しましょう。

