



給食だより

10月号

令和6年10月2日
足立区立伊興中学校

ようやく涼しい風が漂い、秋らしい季節となりました。読書の秋・食欲の秋・運動の秋など、様々なことに挑戦できる季節ですね。実りの秋、旬が豊富なこの季節。今月も旬の美味しい果物や、郷土料理、コシヒカリ給食などを提供します。栄養満点の給食を食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。

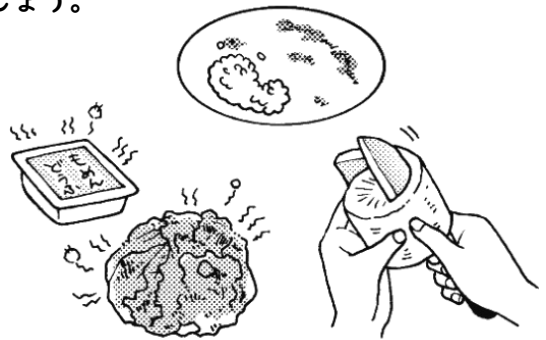
食品ロスを減らしましょう



10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間なんと472万トン。一人当たりが毎日お茶碗1杯のご飯を捨てているのと同じ量です。このまま食品ロス問題を放っておくと、地球温暖化がますます進んでしまう恐れがあります。最近ですと、数年前から世界各地でとてつもない猛暑が問題となっていますね。この異常気象も、食品ロスが原因のうちのひとつです。「勿体ない」を合言葉に、食品ロスを減らす取り組みをしていきましょう。

<お家で出る食品ロス>

- ・冷蔵庫に入れたまま期限を迎えた食品
- ・野菜や果物の皮を剥きすぎている、食べられる部分も捨ててしまっている
- ・作りすぎて余っている料理 など



今からでも間に合う！身近にできる取り組み



<お買い物編>

- ・買い物前には、必ず冷蔵庫の中身を確認し、必要な食品だけを買いましょう。何を買えばいいか忘れてしまう場合は、メモを取ったり、携帯で写真を撮るなど、心がけましょう。
- ・お店に並んでいる食品は、奥から取るのではなく、手前から取る事を意識しましょう。期限が切れてしまう食品は、お店で廃棄してしまうため、食品ロスに繋がります。

<学校給食編>

- ・一人分を適切に盛りつけましょう。毎日配布している給食メモに、各料理の盛り付け目安量を記載しています。苦手だからといって、少なく盛るのはルール違反です。
- ・12時45分に「いただきます」を目指しましょう。給食委員さんを中心に、給食の準備を早くすれば食べる時間が長くなり、有意義な給食時間を過ごすことができます。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

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をいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

★10月の献立について★

10月15日（火）

→十三夜にちなんだ献立です。十五夜を中秋の名月と呼ばれるのに対し、十三夜は後の名月と呼ばれ、十五夜の次に月が綺麗に見える日と言われています。また、粟や豆がよく収穫できる時期なので「粟名月」「豆名月」とも呼ばれます。この日は、粟を混ぜた美味しい粟ご飯を提供します。



10月16日（水）・24日（木）

→もりもりウィークの優秀クラスによるリクエスト給食です。
今月でリクエスト給食はおしまいです。ぜひ完食を目指しましょう(^_^)



10月29日（火）

→毎年1年生が体験学習の一環として、新潟県魚沼市でお米の稲刈り体験を行います。そこで収穫されたお米を使い、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育む取り組みとして、毎年足立区では「コシヒカリ給食」を実施しています。コシヒカリ給食ということで、お米の美味しさを味わえるよう、白米に合う新潟県の郷土料理も提供します。

この献立のレシピが知りたい！などありましたら、気軽に栄養士までお声かけください。

1年生は、魚沼自然教室および振替休業日のため、10/3～10/7の間、給食はありません

お知らせ

伊興中学校のホームページリニューアルに伴い、新たに給食室のブログを開設しました。毎日の給食写真を掲載、調理室の様子などを載せていきます。調理員さん達が、どのように給食を作っているか、リアルタイムでお伝えできるいい機会だと思っていますので、興味がある方はホームページをご覧ください。また、毎日掲載している産地公表ですが、9月から月ごとに更新となりました。もし当日の産地が知りたい場合は栄養士までご連絡ください。よろしくお願いいたします。