

給食だより

10月

西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年9月30日

虫の声が響き、風が少しずつ涼しくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と、何をするにもよい季節です。また、実りの秋で、おいしい食べものがたくさん出回ります。いろいろな食材が一年中手に入りますが、季節ならではのおいしさを味わい、バランスよく取り入れて秋を楽しみましょう。給食にも旬の味覚をたくさん取り入れていますので、注目してみてください。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万と推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万※2)の1.2倍に相当し、日本人一人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

※1:農林水産省及び環境省「令和2年度鑑」
※2:国連WFPによる食料支援量

- 1 買い過ぎない**
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。
- 2 作り過ぎない**
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない**
作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年新版)

★10月の給食費引き落とし日★

引き落とし日は 11日(火) です。 再引き落とし日は 19日(水) です。

目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

めぐみちゃんメニュー

昨年度に引き続き、産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内農産物を使用したメニューを市内小中学校の児童・生徒から募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売しました。本校からは2つのメニューが採用されました。夏休み中に食べに行ってきましたが、どちらも工夫を凝らしたメニューで素晴らしいかったです!



★3年1組 さん
「夏恋(ナツコイ)クリームソーダパフェ」
見た目がとてもかわいらしく、味はさっぱりとしていておいしかったです! 暑い夏にぴったり!



★4年3組 さん
「バジルとタコの夏野菜サラダ」
彩りがとてもきれいで、バジルの風味がさわやかでした! 夏野菜をおいしく食べられる料理!

また、10月4日(火)の「あきやさいミートソーススパゲティ」と「なつのくだものたっぷりゼリー」は、応募されたメニューの中から選んで、給食向けに少しアレンジして取り入れたメニューです。西東京市産の小松菜や梨を農家さんから届けていただいて作る予定です。お楽しみに!

「あきやさいのミートソーススパゲティ」
を考えてくれた児童からのコメント

★5年1組 さん
みんながおいしく食べられるように、色とりどりの野菜を使いました。

★5年1組 さん
みんながおいしく笑顔になれるように、このメニューを考えました。

「なつのくだものたっぷりゼリー」
を考えてくれた児童からのコメント

★5年1組 さん
夏の果物を使ったゼリーにしました。おいしく食べてほしいです。



	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
9月の主な食材料の産地	米	新潟県	玉ねぎ	北海道	トマト	秋田県	里芋	千葉県・新潟県
	豚肉	群馬県	にんじん	北海道	ほうれん草	群馬県	ピーマン	茨城県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	秋田県・山形県	小松菜	西東京市	赤・黄色パプリカ	千葉県・宮城県
	ししゃも	アイランド	大根	北海道	ズッキーニ	長野県	小ねぎ	福岡県
	いか	ペルー	キャベツ	群馬県	白菜	長野県	冬瓜	愛知県
	さば	ノルウェー	ごぼう	群馬県・青森県	しょうが	高知県	食用菊	山形県
	いわし	千葉県	にら	茨城県	にんにく	青森県	りんご	青森県
	さけ	北海道	もやし	栃木県	きゅうり	埼玉県	ぶどう	山梨県
	じゃがいも	北海道	なす	栃木県	とうもろこし	北海道	なし	西東京市