１０月は食品ロス削減月間でした！









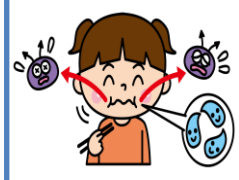



１０月に入り、後期の委員会がスタートしました。
給食委員会では、１０月の食品ロス削減月間に、給食の準備を早くし、食べる時間がしっかりとれるよう声掛けや、給食は残さずに食べる・食品ロスを減らすなどのポスター作りをしました。ポスターは廊下に掲示しています。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し集中力が高まる
			

～お願い～
　給食当番はマスクを着用します。
忘れると当番が出来なくなります。
ウイルス性の感染症も流行りだしますので必ず持たせるようお願いします。
そして週明けは、エプロン忘れのないよう金曜日に持ち帰りましたらよろしくお願いします。



★今月の地場野菜の予定



◇　都築勲さんより　　・きゃべつ・里いも
◇　臼井さんより　　・人参・お米
◇　高田農園さんより　・生しいたけ

～ 11月の献立より～　今月は西東京市の読書月間と青嵐中の読書月間です。
読書とコラボしたメニューが登場します。図書室に絵本を展示しているでのぞいてみてね。



☆１０月２６日（月）→さんまのひつまぶし　・落語絵本「めぐろのさんま」より



☆１１月５日（木）　→シェバーズパイ　　・小説「ハリーポッター秘密の部屋」より

☆１１月１０日（火）→しょうゆつけめん　・「ぼくがラーメンたべてるとき」より



☆１１月１６日（月）→いが栗揚げ　　・「ごんぎつね」より

☆１１月１９日（木）→はちみつマーマレードトースト　・「くまのパディントン」より

★１１月６日（金）→お赤飯　・・青嵐中学校６０周年お祝い献立です。お赤飯や人気の鶏のから揚げ、お祝い汁です。

★１１月１８日（水）→麻婆きゃべつ丼・・　西東京市栄養士連絡会では「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食を提供しております。昨年度に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちに意識してもらうため、共通献立を実施します。
　今年度は「麻婆きゃべつ丼」です。保谷第一小・青嵐中では地場産のキャベツを使って調理する予定です。

