10月 給食だより

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ｔ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ｔ※２）の1.2倍に相当し，日本人１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。

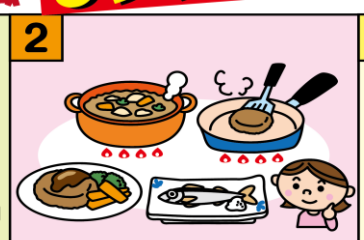
※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」　※２：国連WFPによる食料支援

食品ロス削減 3つのコツ

1

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



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

作った料理は早めに食べ切りましょう。

学校給食の時間にもできることがあります

みなさんは給食を残さずに食べていますか？

一人が残す量はたったひと口でも，それが集まればすごい量になります。それぞれが少しでも食べられるように心がけてみましょう。

しかし，周りの人に食べることを無理強いすることはないようにしましょう。

季節のおたより

10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と，キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。

この日に,亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており，一緒にやって来た悪い霊を追い払うため，「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り,お化けや魔女などの仮装をするようになりました。

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を多く含む食べ物

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。

目の疲れをとる方法　目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

世界の料理の日　ドイツ　１０月２５日（火）

「 アイントプフ 」

今月の世界の料理はドイツです。今回は「アイントプフ」を給食にとりいれました。

ドイツはパンやじゃがいもが主食として食べられています。冬の寒さが厳しい地域などで，保存食となるじゃがいもやソーセージを使った料理が有名です。

「アイントプフ」は，別名「農夫のスープ」と呼ばれています。ドイツの家庭料理で，じゃがいも，野菜，ソーセージ，豆などをひとつの鍋で煮込んで作ります。家庭ごとに入れる具や味付けもちがっているようです。

郷土料理の日　福島県　１０月５日（水）

「 こづゆ 」

今月は福島県の郷土料理の「こづゆ」です。

「こづゆ」は，福島県の会津地方の郷土料理です。ほたての貝柱や豆麩，にんじん，里芋，しいたけなどが入った具だくさんのお吸い物を，会津塗りの椀で食べる料理です。

会津地域では手に入りにくい海の幸である貝柱や，山菜や野菜などの山の幸を使ったおもてなし料理として生まれたものです。今でも正月や冠婚葬祭などの特別な日に欠かせないものになっています。