

給食だより10月号

令和6年9月30日
世田谷区立明正小学校
校長 栗林 大輔
栄養職員 隈田 朝江

「食欲の秋」です。米や野菜、果物、などたくさんの食べ物が旬をむかえて出回ります。また、冬になる前に、体に栄養を蓄えようという本能があるためとも言われています。給食でも秋の味覚を楽しんでください。

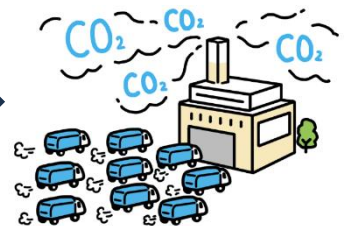
10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物がもったいないだけではなく、環境や経済にも関係する問題なので、「食品ロス」を減らすように、一人一人ができることを考えてみましょう。

給食でも毎日「食品ロス」が出ています。食べきれなかった給食は、毎日トラックで回収されて、工場に運ばれます。そこで、家畜の飼料（えさ）にリサイクルされていますが、そのときに多くのエネルギーを使っています。



ひとりひとり



食品ロスを減らすために、「賞味期限」と「消費期限」を知ろう

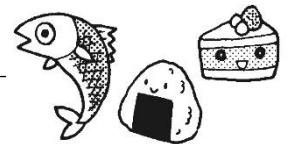
すぐに捨てなくていいよ！



賞味期限

おいしく食べることができる期限

過ぎてしまったら食べないでね！

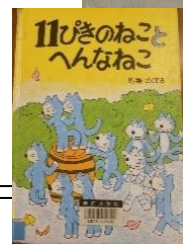


消費期限

悪くなりやすい食品に付いています。

食欲の秋・読書の秋

10月15日～25日は、『紅葉読書週間』です。学校の図書室・絵本室にある本に出てくる、おいしそうなお料理を給食にします。ぜひ探して、読んでみてください。いろいろな本を手にとって、すてきな本と出会えるといいですね。



10月が旬の食べ物

里芋 サツマイモ 栗 きのこ類 ニンジン 小松菜 キャベツ ナシ 柿 リンゴ
ギンナン サケ サンマ サバ カレイなど

参考：農林水産省、少年写真新聞社