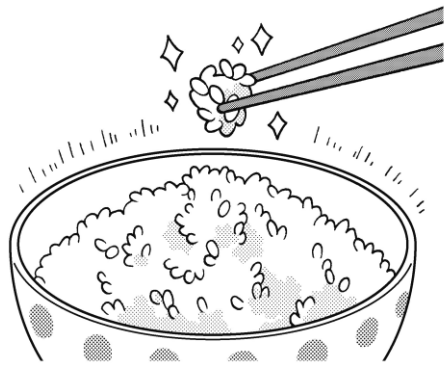


「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。



おいしい新米の季節になりました

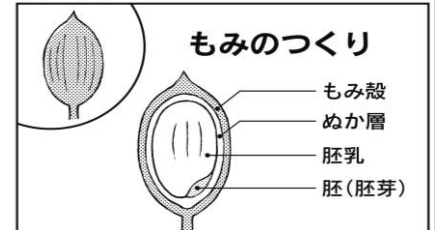


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、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。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

★お知らせ★①弁当注文について

5日（木）8組：マラソン大会のため弁当の注文はできません。弁当は注文しないでください。
17日（火）全学年：音楽祭のため弁当はいりません。弁当は注文しないでください。

【注文弁当のキャンセル方法】

◎クレジット決済利用者

当日午前8時までに立川給食株式会社へ連絡してください。

キャンセルした弁当分の代金は、翌提供分以降へ振替えられますので、振替日をお伝えください。

◎チャージ食券利用者

当日8時までにシステム画面上で取り消し処理を行ってください。

※ご注文締切り8時以降は追加、キャンセル注文はできませんのでご注意ください！！



★お知らせ★②1学期給食費返金について

8、9月の給食だよりでお伝えしました通り、1学期の給食費の残金を9/29（金）に、ご報告いただいています教材費引き落とし口座へ返金いたします。

	1学期徴収金額	1学期実施金額	残金（返金額）
1年生	22,100円（65回）	20,740円（61回）	1,360円
2年生		19,040円（56回）	3,060円
3年生		20,740円（61回）	1,360円
8組		19,380円（57回）	2,720円

※振込み手数料は保護者負担となります。

※1学期給食を申込んでいない生徒、転入などで1学期途中から給食を申込んだ生徒には返金はありません。