



給食たより

令和元年9月30日
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。『食欲の秋』、『スポーツの秋』、『読書の秋』と言われるように、秋は気候もよく充実した日々が過ごせる季節です。よく食べ、よく運動し、よく勉強し、毎日元気に過ごしましょう！

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

<p>必要な物を、使い切れる分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日を設定</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

<お願い> 10月分の給食費の引き落とし日は7日(月)です。引き落とし予備日は、28日(月)です。よろしくお願ひします。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

こんげつ 今月のこんだてより

- 4日(金)・・・5日にラグビーワールドカップ日本対サモアの試合があることにちなんで、サモア料理が出ます。カレモアは、鶏肉を使ったカレーのようなもので、ごはんにかけて食べます。
- 10日(木)・・・この日は、目の愛護デーです。それにちなんで、目の機能を助ける成分をふくむ「ブルーベリー」の蒸しパンが出ます。
- 11日(金)・・・この日は、十三夜です。別名「栗名月」とも言われることにちなんで、くりごはんが出ます。

<ブックメニュー>

10月7日からの読書旬間にちなんでブックメニューを提供します。本の内容については、給食ひとくちメモで紹介し、保護者の方も、ホームページでぜひご確認ください。

- 7日(月)・・・「ねこが見たはなし」より「きのこじる」
- 8日(火)・・・「りんごかもしれない」より「りんご」
- 15日(火)・・・「小さなスプーンおばさん」より「マカロニスープ」
- 17日(木)・・・「みんなのきもち」より「おでん」
- 25日(金)・・・「もりのスパゲッティやさん」より「きのこのスパゲッティ」

どんな本が気になる人は、ぜひ読んでみてください！