

10月給食たより

令和3年10月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士

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。

今月末の運動会に向け、体を動かす機会が多くなります。登校後、エネルギー不足にならないよう、朝ごはんをしっかり食べるようご家庭で声をかけるご協力をお願いいたします。

食べ物を大切にしよう

10月
食品ロス削減月間

給食や家庭での食事を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

第三小学校の給食の残食量は、約 20kg/日です。これは、全校生徒と教職員合わせて、一人につき毎日おおよそ 35g 残し、捨てていることとなります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる量を盛り付け、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけることも大切です。ただし、食べられない理由は人それぞれです。周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10/10 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10月10日を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。目の健康を意識して、過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



今月のこんだてより



家庭数配布

・【5日 カナダ・メープルの日】

カナダにある「メープル街道」のメープルの葉が赤く色づく10月、カエデの葉が人の手で数字の5を示す時の形に似ていることから、記念日になりました。とり肉をメープルシロップ、マスタードなどで味付けし、パンにはさんで食べます。

・【13日 さつまいもの日】

「川越いも友の会」が、さつまいもの旬である10月、江戸から川越までの距離が約13里なので、サツマイモが「栗(九里)より(四里)うまい十三里」と言われていたことから制定されました。

・【14日 鉄道の日】

日本で初めての鉄道(新橋-横浜)が開通した日です。終点の横浜にちなみ、横浜中華街をイメージした中華献立にしました。

・【15日 姉妹都市木島平村 食材献立】

調布市の姉妹都市、長野県木島平村の食材(米、えのき、りんご)を使用した献立です。木島平村は、米のオリンピックと呼ばれる「米・食味分析鑑定コンクール 国際大会」にて9年連続金賞に輝いた米の優良産地です。

・【19日 郷土料理 北海道】

今月は北海道の郷土料理を提供します。ザンギは、北海道では鶏のから揚げのことです。石狩汁は、鮭漁が非常に盛んに行われていた石狩川で水揚げされた新鮮な鮭をぶつ切りにして野菜などと一緒に煮て白味噌で味をつけ、食べられていた石狩鍋を汁物に見立てました。

・【20日 世界骨粗しょう症予防デー】

骨粗しょう症を予防するのに効果があると言われている、カルシウムを通常の献立に比べ、1.5倍量取れるようにしました。

・【26日 柿の日】

俳人・正岡子規が奈良旅行に出発し、「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」の句をこの日に詠んだとされることから柿の日に制定されました。今季初の柿を提供します。

・【27日 世界の料理 スペイン】

今月はスペイン料理を提供します。パエリアは、スペインの中でも東に位置するバレンシア州が発祥の料理です。『パエリア』という言葉は、本来バレンシア語でフライパンを意味します。今回は、エビ、イカ、あさりを入れて作ります。