



10月給食たより

令和2年9月29日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

「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。と同時に、体調を崩しやすい季節でもありますので、よく食べ、よく動き、よく学び、よく寝て、元気に過ごしましょう!! 校外学習やマラソン大会もありますので、体調を整えて行事に備えましょう!

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。

日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。国民一人当たりでは、毎日お茶わん1杯分の食べ物を捨てている計算です。

食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

食品ロスを減らすコツ

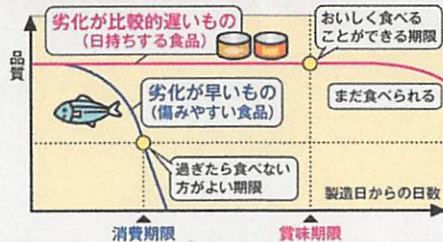
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品の種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

10月26日から11月6日は
あき 読書週間
秋の読書週間です!

こんだてカレンダーの
このマークが
目印です



今年度も「秋の読書週間」に合わせて、給食にブックメニューが登場します!

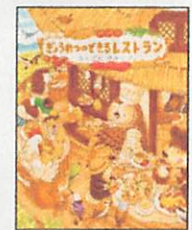
26日「おおきなかぶ」より

・・・「おおきなかぶのとろとろスープ」



27日「ぎょうれつのできるレストラン」より

・・・「きんいろまんげつピザ」
& 「ポーのさつまいもスープ」



28日「雪わたり」より

・・・「きつねのきびだんご」



29日「こんぎつね」より

・・・おはなしに登場する「栗」、
「いわし」、「きのこ」を
使ったこんだて



30日「ぐりとぐらとすみれちゃん」より

・・・「すみれちゃんのかぼちゃプリン」



★11月2日～6日も引き続きブックメニューを提供する予定です!

9月小麦あれこれクイズ

こたえ



こたえ Q1: ③(①は米(稲穂)、②はトウモロコシ) Q2: ①③⑤⑥⑨(②と⑩は米、④は魚、⑦は大豆、⑧はキャッサバというおいもの加工品) Q3: ④②①⑥⑤③ Q4: おやきー長野県 お好み焼きー大阪府
せんべい汁ー青森県 血うどんー長崎県 おつきりこみー群馬県

★保護者の皆様へ★ 毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。
10月は5日(月)、よび日は20日(火)です。

こんだてカレンダー 10月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月	火	水	木	金
10月の こんだて	10月は 食品ロス 削減月間		1日 牛にゅう きのこごはん さといも じゃがいもの わふうグラタン つきみじろ	2日 牛にゅう びりんめし きばなごの ごまフライ タイピーエン くまもと県 郷土料理
5日 牛にゅう ごはん かいせんととうふの チリソースに バンサンスー	6日 牛にゅう セルフフィッシュ てりやきバーガー カラフルポテトソー カレースープ バナナ	7日 牛にゅう さけのかおりごはん やしししゃも にくじゃがのうまに	8日 牛にゅう パンプキンパン おからのキッシュ あきやさいの とうにゅうポトフ	9日 牛にゅう くろまいとチキンの カラフルピラフ かぼちゃと ウインナーのスー ダブルベリーのジュレ 目の愛護デー
12日 牛にゅう はいがパン りんごのパワージャム もちむぎとおからの わふうバーグ こめこの クリームスープ	13日 牛にゅう ごはん ひじきふりかけ さかなの しおこうじやき さつまじる	14日 牛にゅう カブサ ひよこまめの ポタージュ ココナッツプリンの マンゴーソース サウジアラビア	15日 牛にゅう やさいたっぷり しょうゆラーメン やきぼうぎょうざ フルーツきんとん	16日 牛にゅう スタミナ やきにくどん とうふとかいそうの ほねぶとサラダ バナナ
19日 ふいかえ休ぎょう日	20日 牛にゅう さんまごはん ゆかりあえ ぐだくさんみそしる りんご	21日 牛にゅう ちゅうかふう たきこみごはん ごもくたまごやき わかめスープ	22日 牛にゅう たらもトースト チキンポトフ ココアプリン	23日 牛にゅう ざっこくなめし さかなのちゅうかふう ステーキ さつまいものさんぴら とりにくとあおなの うすくずしる
26日 牛にゅう きじまだいらのごはん にくじゃがクロック きりぼしだいこんの ハリハリづけ 大きなかぶの とろとろスープ ブック メニュー	27日 牛にゅう きんいろ まんげつピザ ポーの さつまいもスープ ぶどうゼリー ブック メニュー	28日 牛にゅう きつねうどん あきやさいの いために きつねのきびだんご ブック メニュー	29日 牛にゅう くりと えだまめのおこわ いわしのうめこんぶに きのこじる かき ブック メニュー	30日 牛にゅう キャロット ライス カラフルおまめの キーマカレー もやしとツナのサラダ かぼちゃプリン ブック メニュー

<今月のこんだてより>

1日(木) …お月見こんだて(10月1日は十五夜です)

十五夜は、一年で一番お月様がきれいに見える日で「中秋の名月」とも言います。お月見は中国から伝わり、日本ではお団子や里芋、栗、枝豆などのお供え物と一緒にススキを飾って、自然の恵みに感謝する行事で定着しました。

旬の食材を使った季節の行事食を味わいましょう！

2日(金) …郷土料理「熊本県」

「びりんめし」は豆腐を炒める時の音から付いた料理名で、甘辛く味付けした具をご飯に混ぜます。「きばなご(きびなご)」は熊本県の特産です。旬の時期にはお刺身でも食べるそうです。タイピーエンは熊本の国民食とも言われるほどポピュラーな春雨料理です。

9日(金) …「目の愛護デー」こんだて

大切な目の健康を考える日です。この日の給食では、目に良いとされるアントシアニンやビタミンAがたくさんとれる献立にしました。

14日(水) …世界の料理「サウジアラビア」

サウジアラビアは、アラビア半島の大部分を占める国です。国土の多くが砂漠で、石油などの天然資源が豊富にあります。

食事は、イスラム法で定められたハラールという規則に則った食品しか食べる事が出来ません。特に豚肉とアルコールは禁止されています。

給食では、とり肉を使った「カブサ」というポピュラーなごはん料理と、サウジアラビアで良く食べられるひよこ豆を使ったポタージュ、ココナッツミルクを使ったプリンを作ります。

16日(金) …「マラソン大会前日応援メニュー」

みんなが元気に完走できるように、スタミナのつく献立で応援します。しっかり栄養を吸収できるように、よくかんで食べてくださいね！

26日(月)～30日(金) …読書週間ブックメニュー

今年度も秋の読書週間に合わせて、ブックメニューを提供します。今回は教科書掲載の物語を中心に取り入れました！詳細については、上部の「給食だより」をご覧ください。11月2日～6日にも引き続き実施予定です。

