



# 10月給食だより

令和4年9月29日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也  
栄養士

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が激しい日もあり、体調管理には引き続き注意が必要です。毎日の食事からも栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。



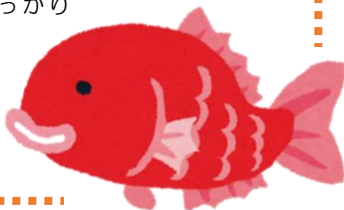
## 10月のこんだてより

### 7日(金) 栗と豆のおこわ (十三夜こんだて)

10月7日は、十五夜の日から約1か月後にあたる「十三夜」です。十五夜には、里芋をお供えますが、十三夜の日には栗や豆が収穫できるので、それらをお供えます。そのため、十三夜の月は「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。この日の月も、十五夜に並ぶ美しい月だそうですね。給食では、ごはんと一緒に栗と豆を炊き込んだおこわを作ります。

### 28日(金) 鯛めし (愛媛県の料理)

国では、新型コロナウイルス感染症の影響で消費量が減ってしまった、国産の農林水産物について、新しい販売ルートを開拓して消費を増やすため、いろいろな取組を行っています。その一環として、対象食材を学校給食に提供する取組が支援されており、北ノ台小学校でも愛媛県産の真鯛を提供できることが決定しました！おいしい真鯛がたくさん届くので、みなさんにもそのおいしさをしっかりと感じてもらえるよう、うまみがぎゅっと詰まった鯛めしを作りますよ。おかずや汁物にも、愛媛県の郷土料理を取り入れているので、当日の給食ニュースで紹介いたします。お楽しみに！



### 《給食費の振替について》

10月の給食費振替日は5日(水)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	

## 大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた「心」が詰まっています。ところが、近年はまだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が大きな問題となっており、その量は年間で約522万トン(2020年度)と推計されています\*。これは、同じ年に国連から世界の国々へ支援された食料の約1.2倍に相当し、日本人1人当たりになるとおにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

さて、10月は国が定める「食品ロス削減月間」、そして10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」でもあります。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみませんか。

\*農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

### 食品ロス削減 3つのコツ

#### 1 買いすぎない



家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう。

#### 2 作りすぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

#### 3 食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

## 目の健康に「ビタミンA」を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素といえば「ビタミンA」です。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。液晶画面をはじめ、何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。