




10月 食育だより

食育だよりは、児童のみなさんと保護者の皆さまに向けた文書です。ふりがなを付けていないので、一緒に読んで食育について興味をもっていただければ嬉しいです。

食品ロスについて考えてみましょう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では年間約523万トンの食材が捨てられています。そしてその半分は家庭からと言われています。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。



過剰除去	直接廃棄	食べ残し
野菜や果物を調理する際に過剰に取り除かれた皮やへたなどの部分。 	賞味期限や消費期限が過ぎたことで、未使用のまま廃棄された食品。 	好き嫌いや食べきれずに残して捨てることになった食品。 

国民一人当たりの食品ロス量
1日 約132g
＝ ごはん茶碗一杯分
年間 約48kg
＝ 年間の一人当たりの消費量

食品ロスを減らすためにできること

- 食べ残しをしない。
- 賞味期限と消費期限の違いを理解する。
- 皮やへたなどのとり過ぎに気を付ける。
- 買い過ぎに注意、必要なものだけを買う。

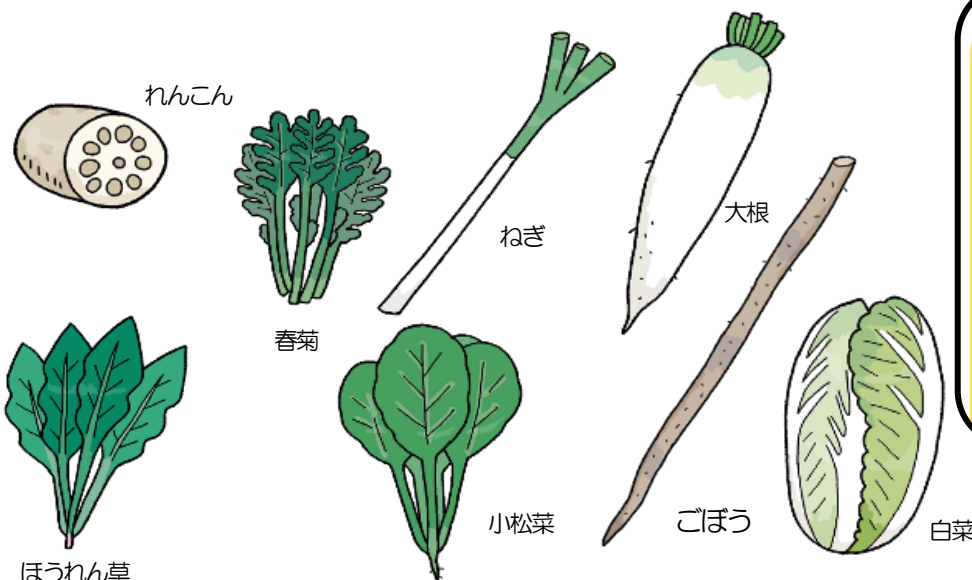
一人一人の意識が大切です。出来る事から取り組んでみましょう！

世界共通語
MOTTAINAI



旬の食材を積極的に！！

旬とは、野菜などの食材がよくとれて、味が最も良い時期のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わることがあります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬の時期にとれたものは栄養価が高いといわれているので、季節を感じながら積極的に旬のものを食べるようにしましょう。



これからの時期が旬の野菜は寒さで凍ることがないように、糖を多く蓄積するため、甘味が強い野菜が多いです。また、血行促進作用があるビタミン E や、鉄分の吸収を良くする作用があるビタミン C が多く含まれることで、体温を上げてくれる働きもあります。

10月のこんだて

月	火	水	木	金
三里塚小行事予定		1日 白飯 さんまのかば焼き 味噌汁 きんぴら	2日 背割りコッペ かぼちゃのポターージュ セルフドック りんご	3日 白飯 ピリ辛すき焼き いかフライ ごま和え
2日(木) 4年生: 校外学習	17日(金) 全校: 秋の遠足	さんま・片栗粉・小麦粉・しょうが・ごま/高野豆腐・わかめ・玉ねぎ・みそ/ごぼう・にんじん・こんにやく・さつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/とり肉・ふた肉/りんご	ふた肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・たまぎたけ・ごま・みそ・にんにく・しょうが・りんご/いか・パン粉・小麦粉・片栗粉/ごまつな・もやし・ごま
14日(火) 全校: 振替休業日	29日(水) 6年生: 校外学習	8日 白飯 豆腐の中華煮 揚げポークシューマイ ナムル	9日 角食 ブルーベリージャム オニオンポターージュ ★ちくわチーズつめフライ	10日 ★玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 柿
6日 カレーラーメン シナモンポテト ミニトマト	7日 とりめし ぶりのスパイス揚げ おひたし	豆腐・ふた肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・片栗粉/玉ねぎ・ふた肉・牛肉・片栗粉・小麦粉/ごまつな・もやし・にんじん・ごま	ブルーベリー・水あめ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉	えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・片栗粉/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ/柿
13日 スポーツの日	14日 鮭ごはん ★とり天 味噌汁	15日 ハヤシライス オニオンチップサラダ	16日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 十勝大豆コロッケ 大根サラダ	17日 白飯 きのこ汁 さんまの煮付け みかん
	胚芽米・大麦・鮭・わかめ・ごま/とり肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉/だいこん・油揚げ・みそ	ふた肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマト/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま	ベーコン・ごまつな・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・チーズ・牛乳・豆乳・脱脂粉乳/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・コーンスターチ/だいこん・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま	しめじ・えのき・なめこ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ/さんま・しょうが/みかん
20日 五目うどん いももち 柿	21日 チキンウイナーライス ★ほっけのオートミールフライ パイナップル	22日 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ たたききゅうり	23日 横割りパンズ ベーコンシチュー ★揚げハンバーグ スライスチーズ りんご	24日 白飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 巨峰
とり肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干ししいたけ・たまぎたけ/じゃがいも・片栗粉・水あめ・ごま/柿	胚芽米・大麦・トマト・ウイナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/パイナップル	豆腐・ふた肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干ししいたけ・みそ・片栗粉/ししゃも・小麦粉・片栗粉/きゅうり・ごま	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/牛肉・玉ねぎ・ふた肉・パン粉・卵・牛乳/チーズ/りんご	鮭・豆腐・じゃがいも・にんじん・だいこん・こんにやく・長ねぎ/ふた肉・しょうが・片栗粉・たけのこ・にんじん・ピーマン・みそ・ごま/巨峰
27日 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 黄桃缶	28日 深川めし 味噌汁 ★高野豆腐のフライ	29日 白飯 カレー肉じゃが さばの香味揚げ 磯和え	30日 背割りコッペ ワンタンスープ ★お好み揚げ チョコクリーム	31日 豚すき丼 味噌汁 りんご
ふた肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・コーン/じゃがいも・きなこ/黄桃缶	胚芽米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・みそ・ごまつな/もやし・油揚げ・みそ/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉	ふた肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干ししいたけ・たまぎたけ・しょうが/さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉/ごまつな・はくさい・のり	ワンタン皮・ふた肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・かつお・のり/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	ふた肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまぎたけ・ほうれん草/はくさい・油揚げ・みそ/りんご

◎果物は入荷の状況で変更することがあります。 ◎★印は卵を使用している献立です。 ◎海産物には、えび・かきが混入している場合があります。