



## 給食だより 10月号

令和4年9月30日  
杉並区立和田中学校  
校長 村山忠久  
栄養士 小城章子

青い空にさわやかな風が吹く季節となりました。10月は、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩と日中の気温差が大きいので体調を崩さないように注意が必要です。規則正しい食生活を心がけ、かぜをひかない体をつくりましょう。



### 10月の給食より 国内産食材の日は7日、19日です。

- 都民の日（3日）：10月1日の都民の日にちなみ、東京都の郷土料理である深川めしを給食に出します。地域や食への理解を深めましょう。

- 十三夜（7日）：10月8日は十三夜です。十三夜は「栗名月」や「豆名月」ともいわれます。十五夜と同じく、季節の野菜や果物、月見だんごなどをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝をする日です。



給食では栗ご飯と、月見だんごが出ます。（月見だんごは白玉粉と豆腐で練って作ります。）今年はみたらし味の月見だんごです。

- 目の愛護デー

（11日）：10月10日は目の愛護デーです。目の健康にはビタミンAやアントシアニンなどの栄養が役立ちます。



給食ではアントシアニンを豊富に含むブルーベリーを使ってミルクゼリーのソースを作ります。目の健康について考え、目を労わる日にしましょう。

- 旬のさんま

（26日）：さんまは秋に旬を迎える魚の一つです。今回の給食ではカラッと油で揚げたさんまに砂糖としょうゆの甘辛たれを絡めたかば焼きで出します。



## 食べ物を大切にしよう



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」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、日本では年間で約522万トン※もの食品ロスが発生しています。これは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（2020年で年間約420万トン）の1.2倍に相当します。また、食品ロスを国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約113g）を、毎日捨てていることになります。「もったいない」と思いませんか？

給食でも家の食事でも作ってくれた人を思い、用意された食事を残さず食べようという気持ちをもつことも、立派な食品ロス削減対策につながります。

※農林水産省・環境省「令和2年度推計」



### 和田中本まつりとおはなし給食



10月24日～11月8日に和田中本まつりが開催されます。給食室からも、27日から「おはなし給食」と題して、本にちなんだ給食メニューを提供します。読書の秋と食欲の秋を満喫しましょう！

10月27日（木）：『ハリーポッターと秘密の部屋』よりシェパードパイ

10月28日（水）：『だしの本』より出汁を効かせた料理

（だしでご飯を炊いたしじゅうしいと、さばと豚骨の2種類の出汁で作ったイナムドゥチ）

☆ 11月1日～8日のおはなし給食は次号の給食便りでお知らせします。

●10月給食費引き落としは17日（月）、再振替は27日（木）です。円滑な給食運営の為、口座残高等のご確認をお願いいたします。

献立表は裏面をごらんください