

10月給食だより

2024年9月27日
町田市立
鶴川第二小学校
No.6

10月の予定と献立内容

10月10日(木) 目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にたおすと目とまゆの形に見えることから制定されました。10日の献立は目の愛護デーにちなんで、目の健康にかかわる栄養を意識した献立です。ブルーベリーは「アントシアニン」を多く含み、疲れ目や視力の低下を予防してくれると言われています。またにんじんは体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜で、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。これらの栄養素が不足すると、暗い所で物が見えにくくなったり、ドライアイや視力の低下をひきおこす恐れがあります。ただ、どれか一つ、ということではなく、様々な栄養素や成分も目の健康に役立っています。好き嫌いせず、様々な食べものをバランスよくとることが大切です！



10月15日(火) 行事食：十三夜



旧暦9月13日(今年は10月15日)の夜、十三夜に見る月は十五夜について美しいとされています。十三夜は日本だけの風習で、旬の大豆や粟をお供えすることから「豆名月」や「粟名月」とも言われています。15日の給食には粟名月にちなんで、今が旬の粟を使った『栗おこわ』を出します。

10月18日(金) 食育の日：スペイン料理



毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。10月はスペインの料理を給食風にアレンジして出します。『パエリア』はスペインの代表的な料理で、本場では両側に取り手のある浅くて丸いフライパンで作り、分け合いながら楽しむのがポイントです。『魚のピルピルソース』は、魚をオリーブオイルやガーリックで煮こみ、ピルピルソースで仕上げた料理です。この「ピルピル」とはスペイン語からきていて、「泡立ち」や「煮立ち」を意味します。料理中にオリーブオイルが熟されて泡立つ様子を表しています。『ガスパチョ』は、本来トマトやきゅうり、ピーマンなどを使った冷製スープです。給食では、温かいスープで提供します。これらの料理を通じて、食文化や多様性について学ぶ良い機会になればと思います。

10月31日(木) 秋の収穫祭メニュー

秋が深まるこの季節には収穫の時期を迎え、栄養の多い旬の食材が食卓を彩ります。さつまいもやかぼちゃ、くり、きのこ、りんご、ぶどうなど、秋ならではの味覚がたくさんあります。31日の給食では、「ハロウィンズウィート」という品種のさつまいもと、かぼちゃが練りこまれた「ニョッキ」、エリンギなどを入れた秋の味覚たっぷりのクリーム煮を出します♪



1日に必要な野菜の量を知っていますか？

一般的には、**350g/日**とされています。(厚生労働省が推奨する「健康日本21」の目標)
 子どもの場合はそれよりも少なめですが、わかりやすく言うと、**大人も子どもも片手6杯分/日**の野菜を食べる必要があります。
 給食では、児童に野菜の必要性・重要性を知ってもらうために、給食の野菜量を毎日掲示しています。生野菜はかさが増えるので多く見えますが、加熱をするとかさが減って食べやすくなるものもあります。ぜひご家庭でも積極的に野菜を取り入れてみてください♪



保護者の皆様へ

【学校給食費の納期限（口座振替日）について】

1期		2期		3期		4期		5期		6期		7期		8期		9期	
4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分
5月31日		7月1日	7月31日	9月30日		10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日							

給食食材の産地 (2024年9月分)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
キャベツ	長野	パプリカ	静岡	さつまいも	千葉	とり肉	青森・岩手	塩さけ	北海道
きゅうり	町田・東京	だいこん	北海道・青森	じゃがいも	町田・北海道	ぶた肉	群馬・鹿児島	すけそうだら	アメリカ・ロシア
にんにく	青森	はくさい	長野	しめじ	新潟	精白米	秋田	果物缶	国産
ねぎ	青森	しょうが	高知	えのきたけ	長野	もち米	国産	トマト缶	イタリア
パセリ	長野	チンゲン菜	静岡	きくらげ	国産	たまご	埼玉	あずき	北海道
ピーマン	町田	かぼちゃ	北海道	マッシュルーム	国産	こいわし	ラトビア	調製豆乳	国産
もやし	栃木・福島	トマト	青森	干しいたけ	国産	ホキ	ニュージーランド	切干大根	国産
たまねぎ	北海道	とうがん	町田	なし	福島	さば	ノルウェー	あおのり	国産
こまつな	町田・東京・埼玉	かぶ	青森	巨峰	山梨	あじ	ニュージーランド	はちみつ	タイ
にんじん	北海道	海藻ミックス	国産	レモン汁	国産	いか	ペルー	ゆかり	国産

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
 鶴二小でも運動会に向けてそろそろ練習が始まりますね! スポーツで
 実力を発揮するには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品を
 バランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて
 睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

意識していますか?

食事のマナー

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

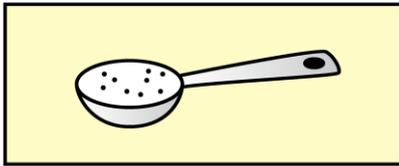


し げん たい せつ
資源やエネルギーを大切に！

しょく びん
食品ロスをなくそう！**クイズ**



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① おお ぶん
大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

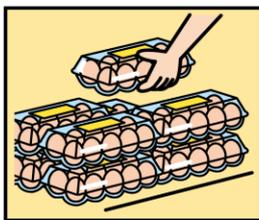


③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かい 物 の い まえ れいぞう 庫の中身をチェックする。



② たまご ぎゅうにゅう など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ ま 曲がったきゅうりなど 不ぞろいな野菜を買う。



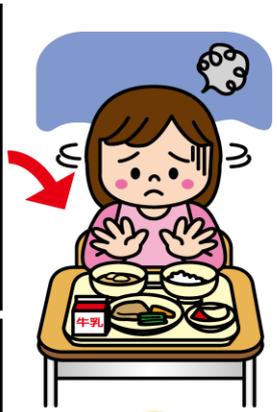
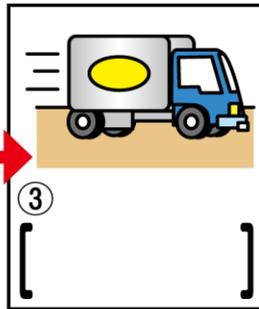
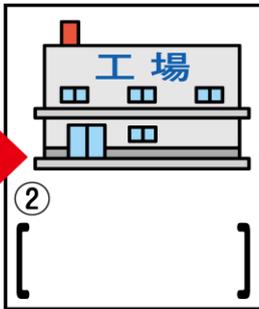
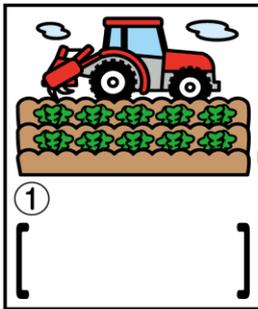
④ 賞味期限が切れてい たら、すぐに捨てる。



⑤ 食べられる量だけ 調理する。

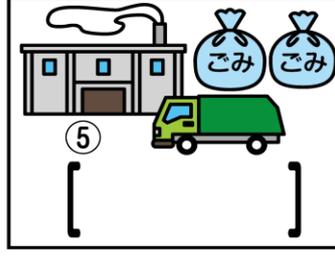
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。

どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



食べ物をムダにすると

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かこう 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす