

10月給食だより



牛込第一中学校
令和3年 9月

涼しい日が徐々に増えてきました。日中の気温差が大きいので、体調管理にお気を付けください。

また引き続き、食事の前後に手洗いをお願いします。



☆10月13日は「豆の日」です



大豆



金時豆(いんげん豆)



小豆



えんどう豆



花豆

(いんげん豆)



ひよこ豆

豆には、大豆のように体を作るもととなるたんぱく質を多く含むものや、小豆やいんげん豆などのようにエネルギー源となるでんぷん質を多く含むものがあります。また鉄や亜鉛、銅など体に必要なミネラルを含んでおり、豆の皮には食物繊維が多く含まれています。

豆が苦手な方もいるかもしれませんが、体に良いはたらきをする栄養素がいろいろ含まれています。

スープやサラダなどに豆の水煮をいれると簡単に食べることができます。またでんぷんをまぶして揚げたものは、給食でも人気のある献立の1つです。

今月も何回か豆を使った献立が登場します。食べてみてください。

☆2021年10月18日は十三夜

旧暦の9月13日の月は、十五夜の次に美しいとされており「十三夜」ともいいます(諸説あり)。

この時期は豆や栗の収穫期にあたり、このことから「豆名月」や「栗名月」ともいわれます



☆10月は食品ロス削減月間です

日本の食品ロスは(平成30年度推計で)年間600万トン、この量は1人あたり毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量だそうです。

食品ロスの発生要因としては、消費期限や賞味期限が過ぎたり古くなってしまった食品の廃棄のほか、食べ残しなども含まれます。

なるべく食品ロスをへらして大切な食べ物を無駄にしないよう、身近でできることから始めてみましょう。

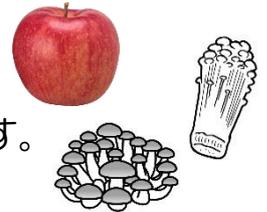


☆10月の給食より

・10月は食品ロス削減月間ということで、1日にリユーズふりかけが登場します。食べられるのに捨ててしまうにんじんの皮や、煮物で使用するだしをとる際に使用したかつお節と昆布をつかって作ります。

・13日は豆の日です。この日にはお豆のミルクかりんとうをだします。大豆に衣をつけて揚げたものに、牛乳と砂糖を煮詰めたたれをまぶしたものです。

・今年も新宿区の友好提携都市である長野県伊那市より農産物の提供があります。6月17日のブロッコリーサラダに使用したブロッコリー、10月14日に登場するりんご（シナノスイート）、また12月にはふなしめじとえのきたけが届く予定となっています。産地から届く旬の食材を味わってください。



・18日は十三夜、別名「栗名月」や「豆名月」ともいうことからこの日の献立は栗と大豆をつかった「ふきよせごはん」に、お月見ということから「みたらしだんご」がです。みたらしだんごは給食室で手作りします。

・正岡子規の俳句「柿食べば 鐘が鳴るなり 法隆寺」が詠まれたのが10月26日といわれていることから、この日は「柿の日」だそうです。

これにちなんで26日には柿をだします。柿は体の酸化を防ぐといわれているビタミンCを多く含みます。



・29日手作りパンプキンプリン、かぼちゃを蒸してうらごして作ります。

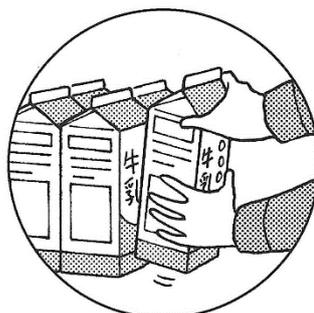
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する

