10月　給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和８年９月３０日
校　長　　川上　晋
栄養士　　酒泉　広子

☆食べ物の「もったいない」を減らそう！☆

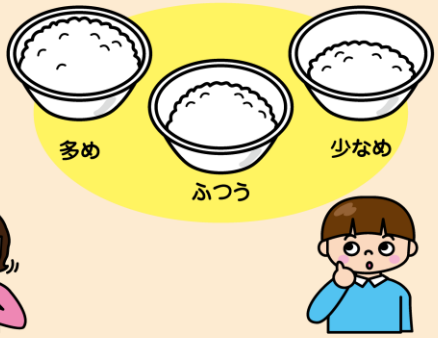
国では、10 月を「食品ロス削減月間」、10 月 30 日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは身近なところから、「もったいない」を減らしていけたらよいです。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



給食室ではこんなことをしています！



野菜の皮などを、スープをとるのに使用しています。



調味料や乾物の在庫をこまめに確認しています。

賞味期限の消費期限について

賞味期限はおいしく食べることができる期限(未回封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけではありません。



賞味期限

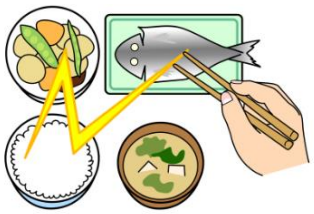
過ぎてしまったら食べないようにしましょう。



消費期限

☆10 月の給食目標…バランスよく食べよう☆

いなずま食べ



10月の給食目標は、「バランスよく食べよう」です。バランスよく食べる食べ方の一つに「いなずま食べ」があります。「いなずま食べ」は「ごはん→主菜→ごはん→副菜」というように、ごはん(主食)とおかず(主菜や副菜)を交互に食べる食べ方です。ごはんやおかずを全く食べずに残してしまうことがなくなるため、バランスよく食べることができます。

☆五感で味わい食事を楽しみましょう☆

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように、秋は旬の食べ物が豊富で気候も過ごしやすく、食欲が増すことから、「食欲の秋」「味覚の秋」といわれます。

食べもののおいしさを感じとるのには、味覚・視覚・聴覚・嗅覚の五感が大切な役割をしています。



☆10月の献立について☆

13日(火) 愛媛愛南町の真鯛使用献立

愛媛愛南町の真鯛を使用して「鯛の混ぜご飯」を作ります。当日は、「愛南町ぎょしょく教育伝道師」による、5年生を対象とした漁業に関する出前授業を行う予定です。

27日(火) 連合運動会応援献立

6 年生の連合運動会の応援の気持ちを込めてみそカツ丼をいただきます。6年生が練習の成果を出すことができるように、しっかり食べて応援しましょう。

30日(金) ハロウィン献立

ハロウィンはヨーロッパを起源とする秋の収穫を祝う行事です。ハロウィンの日には、子供たちがおばけや魔女などの仮装をして近所のお家へお菓子をもらいに行ったり、かぼちゃで作ったランタンを飾ったりする風習があります。給食では、北海道産かぼちゃペーストを使用したチョコパンプキンパイをいただきます。