

10がつ よでいこんだて

三  
三

※献立は人気などの都合により変更することがあります。

# 10月



## 10月 食品ロス削減月間

令和5年9月28日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
港陽小学校
校長 大島 一浩

だんだんと秋が深まっています。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりと、風邪をひかない体をつくることが大切です。また、この時期は秋刀魚、きのこ、栗、さつまいも、りんご、梨など栄養が豊富な旬の食材がたくさんあります。寒さの厳しい冬に向けてご家庭でも食卓に秋の味覚を取り入れてはいかがでしょうか。

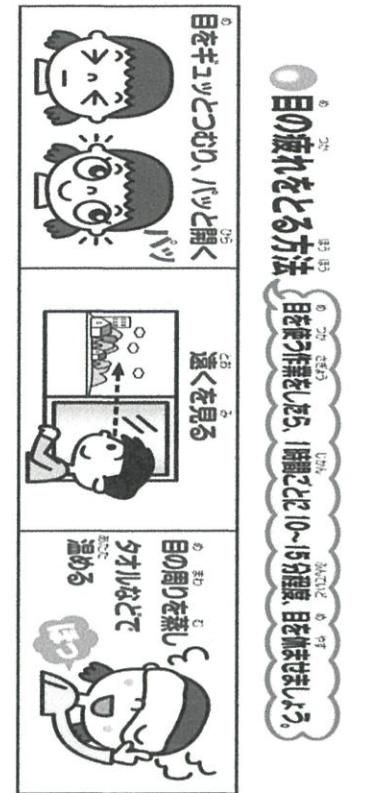
## 食へ物を大切に

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月16日は「世界食料デー」、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でゴミとして捨てられてしまふ食品のことです。農林水産省の推計によると、日本の食品ロスは年間で約600万トンとなっています。この量を国民一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。自分に適切な量をとり、食べ残しを減らすと生ゴミの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労る1日にしていただければと思います。目の健康にかかる栄養素に「ビタミンAやアントシアニンを取り入れましょう。



9月29日は「十五夜」でした。十五夜は旧暦8月15日にあたる日で、東アジア各地で祝われます。日本には、十五夜の後にもう一度「十三夜」というお月見があります。旧暦9月13日の夜のことで、今年は10月27日にあたります。この日の月は、十五夜に次いで美しいとされ、「後の月」とも言われます。また、十二夜では、この時期に収穫される「くり」や「豆」をお供えすることが多いため、「くり名月」や「豆名月」とも言われます。十二夜では十五夜と同じように、月見団子もお供えします。お供えでは、かぼちゃで黄色くしたお団子を入れた白玉団子汁を提供する予定です。

## 給食レシピ紹介 ~キャラメルポテト~

<ざいりょう> (5人分)

- ・さつまいも・・・350g (いちょう切り)
- ・揚げ油 ... 適量
- ・水・・・10g
- ・砂糖・・・30g
- ・バター・・・5g

