



朝晩はだいぶ涼しくなり、秋を感じるようになりました。
秋は海や山のおいしいものがたくさん出回る季節です。給食にも秋の味覚が多く登場します。旬の食材を味わい、味覚の幅を広げるとともに、自然の恵みをいただけることに感謝の気持ちをもってもらいたいと思います。



10月の献立について

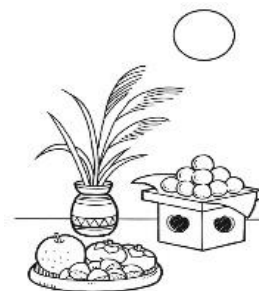
- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(かつおのあんかけ、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さつま汁、さけのクリームシチュー、きのこスパゲティ)
- 十三夜(10/18)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

十三夜について

「十三夜」とは、中秋の名月のあと約1か月後に巡ってくる旧暦の9月13日頃の月のことをいいます。十五夜に次いで美しい月といわれています。

十三夜には収穫したばかりの栗や豆(枝豆や大豆)を供えるので「栗名月」や「豆名月」などと呼ばれます。

十五夜のお月見は、中国から伝わった風習ですが、十三夜のお月見は、日本独自の風習だそうです。



- 旬の食品を多く取り入れました。
(さけ、さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、りんご)



独自献立(献立変更)などのお知らせ

- 10月14日(木) 「豚汁」を「凍り豆腐のみそ汁」に変更します。
我が家の自慢料理コンクールの入賞作品である「凍り豆腐のみそ汁」を取り入れます。
- 10月18日(月) 麦ごはん、豆じゃが、おひたし、牛乳
→食べやすさを考慮し、次の献立に変更します。
麦ごはん、肉じゃが、からしじょうゆあえ、大豆とじゃこの炒り煮

～10月は 食品ロス削減月間 です～

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。



笠間小学校の残食率（食品ロス）

右の表は、ある日の本校の料理ごとの残食率、すなわち笠間小学校の「食品ロス」です。この日は比較的食べていた方でしたが、それでも全校で約1クラス分、野菜のおかず（おひたし）は2クラス分近く残っていました。「ほんの少し」が集まると、とてもたくさんの量になってしまいます。逆に、苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったときでも、「もうひと口食べる」という少しの頑張りが、学校全体でみるとかなりの「食品ロス削減」につながります。学校でも、「ぱくぱくだより」や食育体験を通して献立に興味をもって食べてもらえるように試行錯誤しています。子どもたちへの「苦手なものでもひと口食べてみよう」といった声かけをご家庭でもしていただければありがたいです。

料理名	残食率
ごはん	6.3% (36人分)
のりの佃煮	3.8% (22人分)
ふくめ煮	7.6% (43人分)
おひたし	11.1% (63人分)
牛乳	6.7% (38人分)

表 笠間小学校の残食率(10月4日)

楽しみながら食品ロス削減

直接は関係なさそうだけれど、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介いたします。

旬の食べ物を 使う



旬はその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。