

10月

# きゅうしょくだより

砂川市学校給食センター

## ～「食品ロス削減月間」です～

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、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にゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう。

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

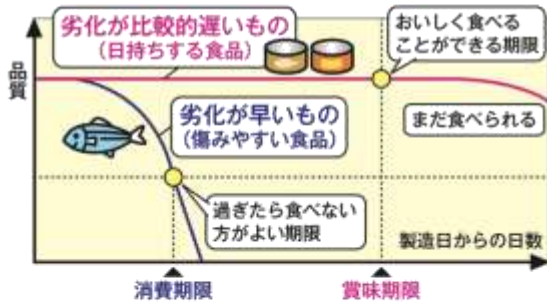
### 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

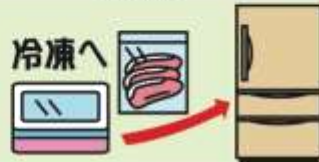


すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

#### 消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



## 空知太小学校PTA献立実施

10月7日(木)に「学芸会がんばろう給食」を実施します。この日の献立は、空知太小学校の保護者の方に考えていただきました。

ハンバーガーにとんかつとポイルキャベツを挟み、セルフバーガーを食べるという楽しいメニューになりました。飲み物は、オレンジジュースとなります。

※献立企画をしてくれた空知太小学校では、3種類の中からジュースを選ぶセレクトジュースを実施します。

# 10月10日は目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

## ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると暗いところで見えにくくなったり、目が乾燥しやすくなります。



緑黄色野菜（色の濃い野菜）

うなぎ

レバー

ビタミンAは、油と一緒にとると、体に入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油炒めにしたり、揚げものにしたりして、効率よくとりましょう。

## アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



ブルーベリー

ごま

なす

黒豆

紫キャベツ

# 10月15日は“秋の味覚ごはん”

今月の給食では、秋の味覚を意識した献立を立てています。爽りの秋に感謝して、ぜひご家庭でも旬を味わってください。

### さんまの塩焼き

秋の字がつく「秋刀魚」は、秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時期です。小骨が入っている場合があるので、注意して食べましょう。

### 26日

### 栗

食物繊維が多く、腸の働きを整えてくれます。給食では、栗ムースが出ます！

### きのこごはん

秋においしいきのこが“きのこごはん”として登場します。しめじ・しいたけ・まいたけを混ぜ込みます。



### さつまい汁

さつまいもは、加熱すると甘みが増します。美肌によいビタミンCが含まれています。



### ～今月の地元食材～

砂川産…上原ポーク、玉ねぎ、きゅうり、米粉  
 浦臼産…じゃがいも  
 ごはんは、砂川・奈井江・浦臼産のななつほし米

### ～砂川産の米粉使用日～

14日(木)米粉パン