

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～

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す。令和2年度では522万t※と推計されています。これは世界の食糧支援量の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。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「令和2年度推計」

食品ロスを減らすコツ

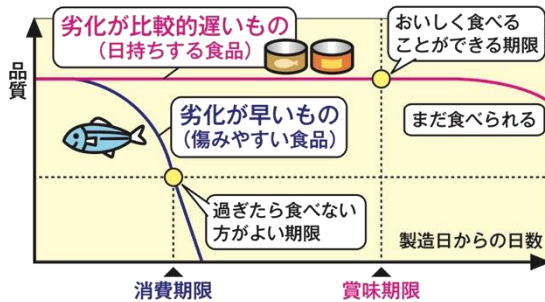
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



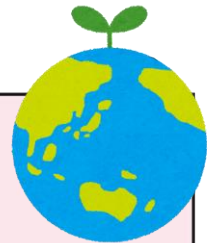
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何かがあるか把握しやすくする。

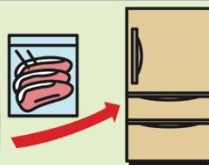


- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷凍へ



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「学芸会アゲアゲメニュー」

10月6日(木)の給食は、空知太小学校の保護者の方が考えてくださいました。

学習発表会を頑張ってほしいという思いを込めて、子ども達に大人気のきなこ揚げパンを取入れました。この日の給食を食べて、気分もアゲアゲになること間違いなしです！

※献立を企画してくれた空知太小学校では、ソファールの味を選ぶセレクトソファールを実施します。

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）

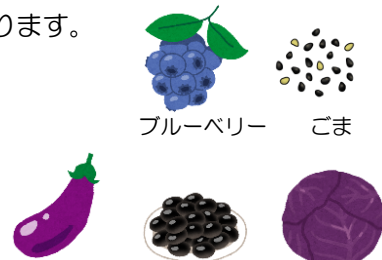
うなぎ

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

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干ししいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「じゃがいも」は、浦臼産を使用します。
- 「鮭」は、天塩産を使用します。
- 10月6日は、空知太小学校のPTA 献立です。
- 10月26日は、秋のごはん給食です。

10月の献立について

砂川産の米粉を使用する予定

- 13日 鮭のムニエル
- 20日 米粉パン
- 21日 鶏から揚げ香味ソース

10月26日は“秋ごはん給食”

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。実りの秋に感謝して、ぜひご家庭でも旬を味わってください。

きのこごはん

秋に美味しいきのこ（しめじ・しいたけ・まいたけ）を混ぜ込みごはんにしました！

10月からは新米が出回る時期になり、お米がおいしい季節になります。給食では、地域に合わせたお米を炊いています。砂川市・上砂川町では、砂川産のななつぼし、奈井江町・浦臼町では、奈井江・浦臼産のななつぼしを使っています。

焼き栗コロッケ

栗は食物繊維が多く、腸の働きを整えてくれます。栗コロッケには、さつまいもも入っているので、甘みのあるコロッケになっています。ちなみに…12日には栗ムースが出ます！



石狩汁

今が旬の鮭を使って、北海道の郷土料理を作ります。鮭は北海道の天塩町でとれたものです。小骨がある場合もあるので、よく噛んで食べましょう。