

10月 給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

食べ物を大切にしよう



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

か 買いすぎない



いえ ざいこ 家にある在庫を
チェックし、
つか き ぶん 使い切れる分だけ
か 買しましょう。

つく 作りすぎない



かぞく よてい 家族の予定などを
かんが た えて、食べきれぬ
ぶん ちょうり 分を調理しましょう。

た 食べ残さない



つく りょうり 作った料理は、
はや た 早めに食べきり
ましよう。

★もりもり週間★

10月11日（金）～18日（金）は、「もりもり週間」です。もりもり週間は、栄養バランスよく食事をして健康な体を作ることやもりもり食べて残食を減らすことを目的とした取り組みです。この期間中に完食できた日があるクラスには、学校給食課から表彰状をお届けします。

★夏休み親子料理教室実施報告★

7月25日（木）、26日（金）に小学校4～6年生の親子を対象に、親子料理教室を実施しました。あきる野産の夏野菜《にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、トマト》を使って、世界の料理を作りました。

【メニュー：ガーリックトースト、キッシュ、ラタトゥイユ、パンナコッタブルーベリーソースがけ】

参加者へのアンケートから、感想を紹介します。

- 子どもと一緒に料理をする機会ができてとても良かった。難しそうなメニューだったが、楽しく作れた。
- あきる野市の野菜で料理して、初めて作る、初めて食べる料理があって、楽しかったし美味しかった。
- 旬の野菜が美味しいことに気づいた。
- 家では食べない野菜（なすやトマト）を食べられていて母はびっくりした。少ない調味料で美味しく作れて、また家で作ってみたい。
- サポートやアドバイスがありがたかった。親子で取り組めるイベントがもっとあるといいなと思う。





さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「**食品ロス**」が問題となっており、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「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せんか。

食品ロス削減 3つのコツ

買いすぎない



家にある在庫をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

作りすぎない



家族の予定などを考えて、食べきれる分を調理しましょう。

食べ残さない



作った料理は、早めに食べきりましょう。

★もいもい週間★

10月11日（金）～18日（金）は、「もいもい週間」です。もいもい週間は、栄養バランスよく食事をして健康な体を作ることやもいもい食べて残食を減らすことを目的とした取り組みです。この期間中に完食できた日があるクラスには、学校給食課から表彰状をお届けします。

★夏休み親子料理教室実施報告★

7月25日（木）、26日（金）に小学校4～6年生の親子を対象に、親子料理教室を実施しました。

あきる野産の夏野菜《にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、トマト》を使って、世界の料理を作りました。

【メニュー：ガーリックトースト、キッシュ、ラタトゥイユ、パンナコッタブルーベリーソースがけ】

参加者へのアンケートから、感想を紹介します。

- ・子どもと一緒に料理をする機会ができてとても良かった。難しそうなメニューだったが、楽しく作れた。
- ・あきる野市の野菜で料理して、初めて作る、初めて食べる料理があって、楽しかったし美味しかった。
- ・旬の野菜が美味しいことに気づいた。
- ・家では食べない野菜(なすやトマト)を食べられていて母はびっくりした。
- ・少ない調味料で美味しく作れて、また家で作ってみたい。
- ・サポートやアドバイスがありがたかった。親子で取り組めるイベントがもっとあるといいなと思う。

