



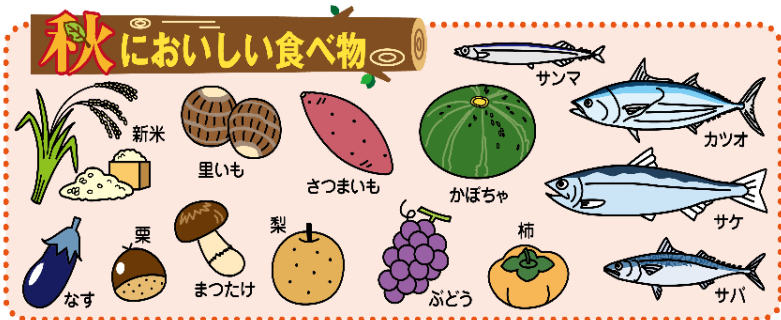
# 10月 給食だより

令和5年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」と色々なことに取り組みやすい季節ですね。秋は食べ物もおいしい季節です。たくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。そして、10月17日は、川辺小学校のリクエスト給食があります！お楽しみに！！

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### SDGs 17の目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを     |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に      |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                      |

## 秋は、新米のおいしい季節

お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく、飽きずにおいしく食べることができます。炭水化物が豊富なため、体のエネルギー源となります。ごはんを中心におかず、副菜、汁物を組み合わせた食事をとりましょう。



新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

## 目の健康に「ビタミンA」を！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関する栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

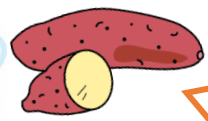
### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 今月の旬の食べ物

### 「さつまいも」



10/2 「いもごはん」  
10/20 「若鶏とさつまいもの甘酢からめ」に登場します！

### ★糖質(でんぷん)

さつまいもの主成分でエネルギー源になります。時間をかけて加熱すると、酵素の働きによりでんぷんが分解されて糖に変わるため、甘みが増します。

### ★食物繊維

じゃがいもの約2倍含まれています。腸の働きを活発にし、便秘の予防になります。

### ★ビタミンC

かぜや肌荒れの予防に効果があります。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいです。



## 食品ロス削減月間 ~私たちにできること~



食品ロスとは？  
「まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のこと」

### 1人当たりどのくらい捨てている？

日本の食品ロスは1年間で約600万トンあり、1人当たりに計算すると1年間で約48kgになります。毎日、お茶碗1杯(約130g)のご飯を捨てていることになります...。また、食品ロスの46%は家庭から出ています。

### 食品ロスはどこから？



### ★ある日の給食の残量は・・・？



## 普段の生活の中でできる取り組み

買い物の前に冷蔵庫をチェック！  
必要な量だけ買しましょう。

「手前どり」をしよう！  
すぐ食べるものは、手前の期限が近いものから買しましょう。

外食の時は食べきれる量を注文しよう！  
食べきれないと思ったら、お店の人に少なくできるか聞きましょう。

期限表示を正しく理解しよう！  
★「賞味期限」＝「おいしく食べることができる期限」  
★「消費期限」＝「安全に食べられる期限」  
※過ぎたら食べることは出来ません

## 給食時間でできる食品ロスへの取り組み

食べる時間をつくる  
食べる時間が少ないと全部食べることが難しくなります。給食当番だけでなく、クラスみんなで協力して給食の準備を早くおこないましょう。

苦手な料理でも残さず食べる  
苦手なものがあるからと残していませんか？苦手な料理も、まずは一口食べてみることに挑戦してみましょう。

## 調理場での取り組み

チンゲンサイ  
ヘタを三角に切ります！  
切りすぎないように注意しています。

たまねぎ  
ヘタはくるくるっと取り除き、ヘタの切りすぎ、皮のむきすぎに注意しています！



野菜の切り方を工夫して食品ロスを減らしているよ！  
おうちでもまねしてみよう！

## 残らないように盛り付ける

給食は、みんなの成長に必要な栄養が取れるように考えて作っています。食缶に残っているということは、一人分の量を盛り付けていない、つまり十分な量を食べることができていないということです。食缶に残らないようにつぎ分けましょう。



10月は食品ロス削減月間です！！  
一人一人が少し気をつけることが食品ロスを減らすための大きな力になります。まずは、自分にできることから始めてみましょう！