

# 10月給食たより

令和2年9月28日

港区立高陵中学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくるのが大切です。

2020年の  
十五夜は10月1日  
十三夜は10月29日



さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。

十五夜は別名「芋名月」、十三夜は別名「栗名月」ともよばれます。1日の給食では、里芋入り月見汁、28日は栗ご飯を出します。(29日は通常と違う時程で、給食が早出しになるため、前日の28日に十三夜の行事食を出します。)



## ♪給食の様子♪

9月15日(火)、16日(水)はインド料理を紹介しました。15日は3年1組、16日は1年2組、1年3組、3年1組が完食しました!

ナン・キーマカレー  
アチャール・牛乳

ナンの生地を練っているところ

生地を発酵させた後、しずく型に成形中



## ♪10月の献立♪

日本の味めぐりとして、宮城県のはっと汁を出します。はっと汁は、醤油仕立ての汁ものに、地域でとれた食材と「はっと」を加えた料理です。「はっと」とは小麦粉に水を加えてよく練り、薄く伸ばした生地を茹でたものです。

世界の味めぐりとして、韓国料理とフランス料理を紹介します。

また、リクエスト給食のアンケートで多くのクラスから挙がった醤油ラーメン、フルーツポンチなども出ます。

旬のさつまいもや、かぶ、里芋、りんごなどを使用した献立も多く登場します。



# 地球に優しい食生活を!



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人当たりで換算すると、お茶わん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せんか?  
\*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

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>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。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p><b>消費期限と賞味期限のイメージ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①食品を種類ごとに分ける。</li> <li>②それぞれの置く場所を決める。</li> <li>③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。</li> <li>④ストックのルールを決める。</li> </ol>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

## “エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。