

ぎょう 行 事	ひにち 日	曜 び 日	こんだて		からだ ちゅうし 体の調子を 整えるもの	えいとうりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	えいとうりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの			
1	1 水	○	牛乳	しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しらもの 汁物・デザート	ごはん	こめ むぎ	546 kcal
			とりにくのケチャップこうじやき	とり	オリーブオイル	しようがしめじ エリンギ たまねぎ パセリ	24.9 g
			くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	19.4 g
			ごまみそしる	ぶた みそ かつおぶし	ごま	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	1.8 g
2	2 木	○	うどん	うどん なたねあぶら	うどん なたねあぶら	665 kcal	
			とうにゅうたんなんうどん	みそ どうにゅう ぶただいす	なたねあぶら ごま さとう	ににく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	25.4 g
			れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	26.1 g
			さつまいもむしばん	たまご きゅうにゅう	さとう なたねあぶら こむぎ さつまいも		2.5 g
3	3 金	○	ごはん		こめ むぎ	530 kcal	
			ビビンバのぐ	ぶた	なたねあぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ ににく しょうが こまつな だいす もやし にんじん	20.5 g
			トックのスープ	とり たまご	トック ごまあぶら	にんじん もやし はねぎ	17.9 g
			りんご			りんご	1.5 g
6	6 月	○	さつまいもごはん		こめ むぎ さつまいも ごま	567 kcal	
			ひじきとだいすのいそに	たいす ひじき さつまあげ あぶらあげ さばし	さとう	にんじん いんげん	26.3 g
			とうにゅうとんじる	ぶた とうふ どうにゅう みそ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	16.2 g
			きなこだんご	きなこ	しらたま さとう		1.7 g
7	7 火	○	ごはん		こめ むぎ	632 kcal	
			みそかつ(あいちけん)	ぶた みそ	こむぎこ なたねあぶら さとう ごま		27.2 g
			コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ パセリ	20.2 g
			はくさいのみそしる	あぶらあげ さばし みそ		はくさい にんじん	2.0 g
8	8 水	○	オレンジ			オレンジ	
			ごはん		こめ むぎ	677 kcal	
			マー婆ーどうふ	とうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ににく しょうが にんじん たまねぎ しみじながねぎ にら	26.4 g
			はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	20.0 g
9	9 木	○	さつまいもりんごのはるまき		さつまいも さとう はるまきのかわ こむぎ なたねあぶら	りんご	2.8 g
			コッペパン		コッペパン	489 kcal	
			ジャーマンポテト	ベーコン	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ パセリ ににく	17.2 g
			おだんごスープ	ぶた	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	21.5 g
10	10 金	○	りんご			りんご	1.8 g
			にんじんピラフ		こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ にんじん	565 kcal
			レバーのカーリーベルストースあえ	ぶたレバー	でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう	しようが ピーマン あかピーマン きピーマン	22.6 g
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	ににく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	15.2 g
14	14 火	○	ブルーベリーゼリー				2.1 g
			ごはん		こめ むぎ	546 kcal	
			さばのカレーやき	さば		しようが たまねぎ ににく	26.0 g
			こまつなのごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	17.9 g
15	15 水	○	せんべいじる(あおもりけん)	ぶた あぶらあげ こんぶ さばし	なんぶせんべい	ごぼう はくさい だいこん にんじん ながねぎ	1.7 g
			ピリからきのこごはん	ぶた	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごま	ににく しょうが しめじ えのきたけ にんじん	640 kcal
			なまあげのちゅうかに	ぶた なまあげ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しみじたけのこ こまつな	23.5 g
			だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		20.9 g
16	16 木	○					1.4 g
			ごはん		こめ むぎ	576 kcal	
			いびきのねことあほうどりのコロッケ	ひよこまめ ぶた	じゃがいも マッシュポテト こむぎ パン	たまねぎ	24.3 g
			のりゆかりあえ	とり のり	さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しようが ににく	13.5 g
17	17 金	○	だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばし		だいこん	1.8 g
			ごはん		こめ むぎ	635 kcal	
			ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	22.2 g
			じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	21.8 g
おはなし給食			早生みかん			みかん	1.8 g
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
おはなし給食							
							</



10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的に入り組んで「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から

棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる

すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

環境にやさしい植物由来の食べ物

代替肉

大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用してつくられ、見た目や風味、食感を肉にくちか近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。

代替乳

豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳とくらべて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。

中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付がかわります。

月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

世界手洗いの日

毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユネセフなどによって、定めされました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

この面のみ複写して「給食だより」として配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

出典 『未来の食べもの大研究 食の歴史とこれからを探ろう』石川伸一監修 PHP研究所刊 ほか