

10月給食だより

令和4年9月30日



川口市立中居小学校

今年の9月は、上旬から中旬にかけて残暑が厳しく、30℃を超える日が続いていました。しかし、過去最強クラスと言われた台風14号が日本列島を横断したことを境に朝晩を中心に涼しくなり始め、正に暑さ寒さも彼岸までという言葉があるように、お彼岸の頃から過ごしやすいく気候になってきました。秋がだんだんと深まってきて、これから食べ物が特においしくなる、実りの秋を迎えます。給食でもたくさんの旬の食材を使用して実りの秋を満喫できるような献立を提供していきますので、食欲の秋と言われるくらいに、たくさん食べてもらえたらと思います。

ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



栄養士の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうと、つまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

無償提供の真鯛を使用します!!

27日の中居小学校オリジナル特別献立の日に、無償提供の愛媛県産真鯛を使用した、“まだいのゆず香あえ”が出ます。新型コロナウイルス感染症の影響で、余剰在庫がある為、国からの援助もあり、少しでも食品ロスを減らすために、今回無償で使わせてもらうことになりました。

10月は食品削減月間です。ぜひ残さずに食べて、食品ロスをゼロに近づけましょう。

