家庭数

# きゅうしょくだより

令和3年度

10月号

春日部市立豊野小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取りくめる時期です。

また、さまざまな食べ物が収穫できることに感謝して、栄養バランスのよい食事をとるように心がけ、元気に2学期を過ごしましょう。

## 10月16日は”世界食料デー”

世界の食を考える1ケ月！！

毎年10月16日は「世界食料デー」です。世界の食料 問題を考える日として国連が制定した日です。20回（1979年）FAO総会の決議に基づき、1981年から世界共通の日として制定されました。

世界の一人ひとりが協力しあい、基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不足、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

世界では十分に食べられる食料が生産されているにもかかわらず、飢えに苦しんでいる人がいます。

日本ではまだ食べられるのに捨てられている食品（食品ロス）が年間642万トンも発生しています。

世界食料デーをきっかけに、世界に目を向け、私たちが食べているものはどこからきているのかを考え、作ってくれた人に感謝し、すべての人が食べられる世界を目指して自分にできる事をはじめてみましょう。

## ※秋の味覚を楽しみましょう※

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

なお、給食で使用している米は春日部産です。今年も収穫が楽しみですね。

### 季節の食べ物　秋

さんま



秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

### 季節の食べ物　秋

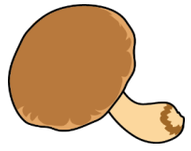
米



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

### 季節の食べ物　秋

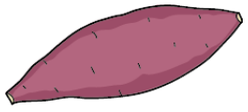
しいたけ



低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

### 季節の食べ物　秋

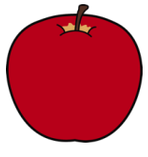
さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

### 季節の食べ物　秋

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

### 季節の食べ物　秋

ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。

# お弁当づくりのポイント

秋は行楽の季節です。御家庭で出かける機会もあることでしょう。また、学校でも各学年で校外学習やコスモスランチがあります。

今は黙食ですが、自分で作ってみたりお手伝いをして自分の好みのお弁当を楽しく味わいましょう。

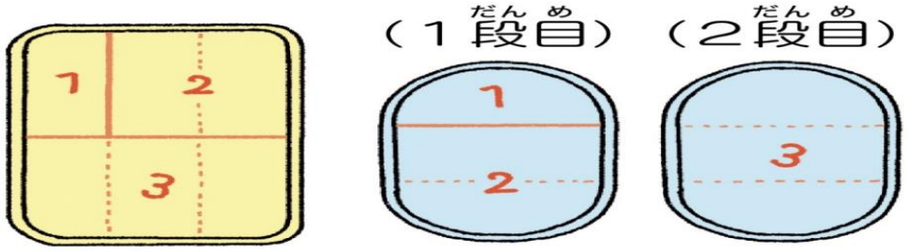
また、献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は旬の食材を使い栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、食材がある日の献立を参考にしてみてください。




## 1 栄養量も考えよう

お弁当も1日の大切な栄養源です。しっかり1/3の栄養量を確保しましょう。

## 2 栄養のバランスを考えよう。




お弁当の面積を6等分にして、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると栄養バランスが良く詰めることができます。果物などは別容器に入れると、おかずが入りやすくなります。

## 3 旬の食材を利用しよう。

旬の食材は、新鮮で値段が安いものが手に入りやすくなります。

## 4 早く作れる工夫をしよう。

工程をシミュレーションして、早く作れる工夫をしましょう。
前日の夕食のおかずを上手に利用するのも一つの方法です。

## 5 いろいろな味を組み合わせよう。

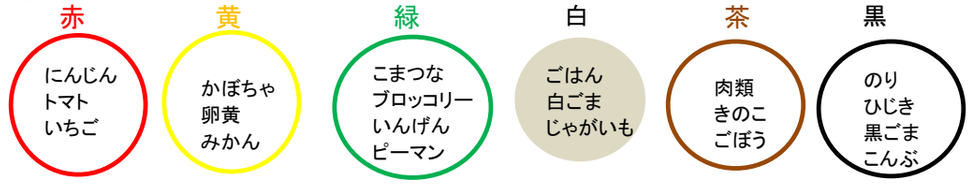
味のバランスを考え、甘味・辛味・塩味・酸味・しょうゆ味など、いろいろな味になるようにし、味に変化をもたせましょう。

## 6 衛生面に注意しよう

①作る前には手をよく洗いましょう。
②お弁当箱はよく洗い乾燥させましょう。
③当日 料理を心がけましょう。
④ごはんやおかずは冷ましてから詰めましょう。

## 7 彩りを考えよう

赤・黄・緑などのたくさんの色を使うことで、見栄えが良く栄養バランスがととのったお弁当になります。




## 8 工夫してお弁当箱に詰めよう

①形や大きさをそろえましょう。
②味が混ざらないように、カップや葉物の野菜を仕切りにしましょう。
③ごはんやおかずはすきまなく詰めると、持ち運ぶときに片寄りを防げます。




10月28日・・・コスモスランチ



10月27日から11月9日までの2週間が読書週間です。給食を通じて本に触れるきっかけになってくれるようにとの目的から、図書館リストランテ献立を実施します。今月は”14匹シリーズ”から「14匹のかぼちゃコロッケ」が登場します。どんなコロッケなのか楽しみですね　図書室で本を探して読んでみましょう。