



10月

給食だより

令和7年 10月
豊春中学校

気持ちのよ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と取り組むことができる季節でもあります。体を動かすにも、勉強に集中するにも、毎日の食事が大切です。この秋に旬を迎える“秋の味覚”を楽しみながら、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



朝食抜きは様々な不調の原因です



朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

食品ロス削減！

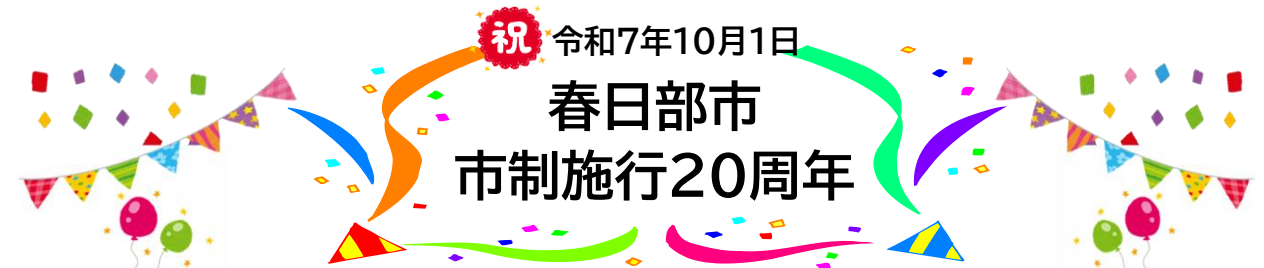
自分でできることを
考えてみよう！



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。給食を残さず食べることや、食べきれない量を考えて盛り付けることも、立派な食品ロス削減の第一歩です。ご家庭でも、「買いすぎない」「使いきる」「食べきる」など、できることから取り組んでみませんか。

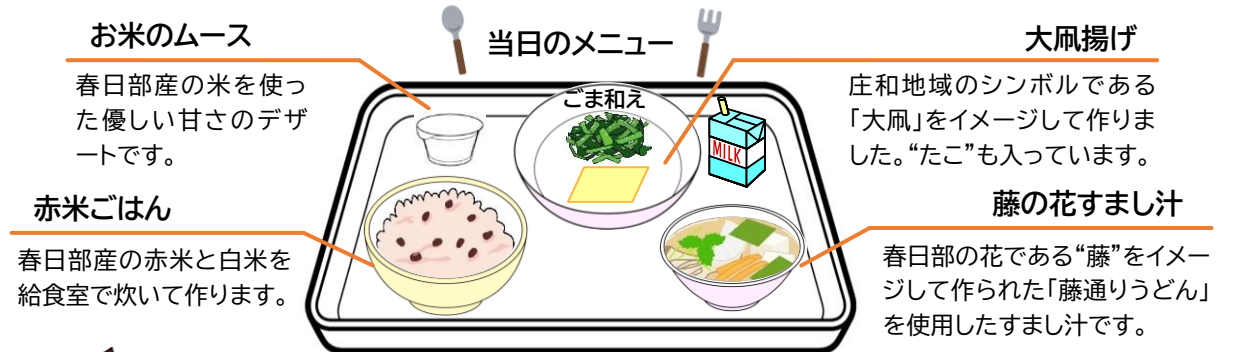
れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。

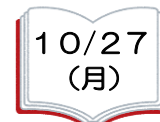


祝 令和7年10月1日
春日部市
市制施行20周年

平成17年10月1日に、旧春日部市と旧庄和町が合併し、新しい春日部市が誕生して10月1日で20年になります。そこで、今月1日の給食では、合併20周年をお祝いする献立を用意しました。



実は、10年前、20年前の10月1日の給食も「赤米ごはん、大風揚げ、藤の花すまし汁」の献立でした。おうちの方の中で、実際に食べている方もいるのではないのでしょうか。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



図書館リストラテ サムゲタン風スープ

図書館リストラテは、「物語に出てくる料理をイメージした給食を食べて、もっと本に親しもう」という年に一度の特別な企画です。今回は、小説『オルタネート』より、“サムゲタン風スープ”が登場します。『オルタネート』作品紹介

3人の高校生が、SNSを通して人とのつながりを考える青春小説。

【オルタネートとは】高校生限定の人気マッチングアプリ

【登場人物】

いるる 蓉・・・円明学園高校3年。ネット番組の高校生料理コンテストに挑戦する。オルタネートは使っていない。

なづ 風津・・・円明学園高校1年。オルタネートの機能をフル活用し、遺伝子レベルで相性がいい特別な人を探している。

なおし 尚志・・・高校を中退たことでオルタネートを見られなくなったが、転校した友人を探して、円明学園高校に忍び込む。



『オルタネート』加藤シゲアキ 作
新潮文庫

今回登場する“サムゲタン風スープ”は、いるるの思い出の料理をイメージしています。ぜひ楽しみにしてみてください！