



給食だより

令和3年10月
高岡市立万葉小学校

春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてぐんぐん育ち、いよいよ収穫の季節を迎えます。秋は、旬を迎えたおいしい食べ物が豊富に出回るため、「実りの秋」や「味覚の秋」、「食欲の秋」と呼ばれています。自然の恵みに感謝していただきましょう。



秋の味覚を味わいましょう!

・さんま

さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりする働きがあります。「秋刀魚」と書いて「さんま」と呼びます。

・さつまいも

ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。皮にもビタミンCや目によいとされているアントシアニン等の栄養素が多く含まれます。

・きのこ

きのこ類は、カロリーが低く、ビタミンやミネラル・食物繊維等の栄養分がたっぷりと含まれています。

・りんご

「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど、体によい果物です。りんごに含まれるペクチンには、お腹の調子を整える働きがあります。

・かき

10月26日は「柿の日」です。正岡子規が「柿食べば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだ日とされています。ビタミンAとCが豊富です。

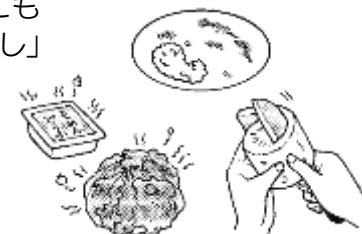


万葉献立

今月の給食では、万葉集が編さんされた奈良時代に食べたとされる食材を取り入れた「万葉献立」を実施します。白いお米に雑穀の香紫米を混ぜたり、福来魚にごまみそをかけたたりして、万葉（奈良時代）の食事を現代の給食にアレンジします。



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は年間600万トンで、これは国民1人当たり茶碗1杯分のごはんを毎日捨てているのと同じ量です。沢山の食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品（直接廃棄）」「皮のむきすぎ（過剰除去）」等があります。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのか考えてみましょう。



食品ロスを減らす方法



給食を残さず
に食べる



すぐに使うなら
手前の商品を買う



必要な分だけ
を選んで買う



期限表示を
正しく理解する



1人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

ごみを減らす3R



…3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

- ① リデュース：マイバッグを使う等ごみの発生を減らすこと。
- ② リユース：繰り返し使ったり、必要な人に譲ったりすること。
- ③ リサイクル：資源として再利用すること。

長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米等の穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物等をほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を意識して、実践してみましょう。

