



令和5年度  
**10月号**  
 清瀬市立清瀬第七小学校  
 (毎月19日は食育の日)

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では毎年600万トン以上もの量の食べ物が捨てられています。これは日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。大切な食べ物をむだにせず、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

### 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を  
 そまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもって  
 いたものです。そして食べ物には作っ  
 くれた人の思いや努力が込められていま  
 す。食べ物をむだにしないことで、生き  
 ものたちの命に対する敬意と、作っ  
 くれた人への感謝の心を表すことができま  
 す。

地球環境を  
 守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき  
 私たちはたくさんの水やエネルギーを使  
 っています。さらに食べ残しのごみの処  
 理にも多くエネルギーが使われ、地球環  
 境に大きな負担となります。食品ロスを  
 減らすことは、むだなごみを減らし、地  
 球を守っていくことにもつながります。

出典：食育フォーラム

清瀬産の野菜と果物をいただきます。



ほうれんそう



こまつな



かき

## 秋は行事がいっぱい!

いわしの日



10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」  
 の語呂合わせから、「いわしの日」といわ  
 れているそうです。

秋から冬が旬のいわしは、頭の働きや  
 記憶力を高める栄養素が含まれています。

- いわしのかば焼き

目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。  
 目の働きをよくする「アントシアニン」を  
 多く含むブルーベリーを、パンナコッタの  
 ソースに使用します。

秋の食べ物いろいろ

お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓  
 に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季  
 節です。季節ならではのおいしさを味わい、  
 収穫の秋を味わいましょう。



ハロウィーン

10月31日はハロウィーンです。  
 古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメ  
 リカで広く定着しました。かぼちゃをくり  
 ぬいて提灯(ジャック・オ・ランタン)を  
 作ったり、おばけの仮装をして楽しみます。

- かぼちゃのチーズケーキ



### 給食のレシピを紹介します

10月12日(木)に登場する「大学芋」を紹介します。

【大学芋】(材料・1人分g)

(作り方)

さつまいも	80
揚げ油	適量
・上白糖	6
・濃口醤油	1
・水あめ	2.5
・水	6
黒いりごま	1

1. さつまいもは一口大の乱切りに切り、水にさらす。
2. みつを作る。  
調味料をあわせ、とろりとするまでに煮つめる。
3. 黒いりごまはから煎りする。
4. さつまいもを素揚げし、油をきって、みつとごまをからめる。