

10月給食だより

令和5年度 10月号
清瀬市立清瀬第三中学校

毎年10月16日は・・・

『世界食料デー』です

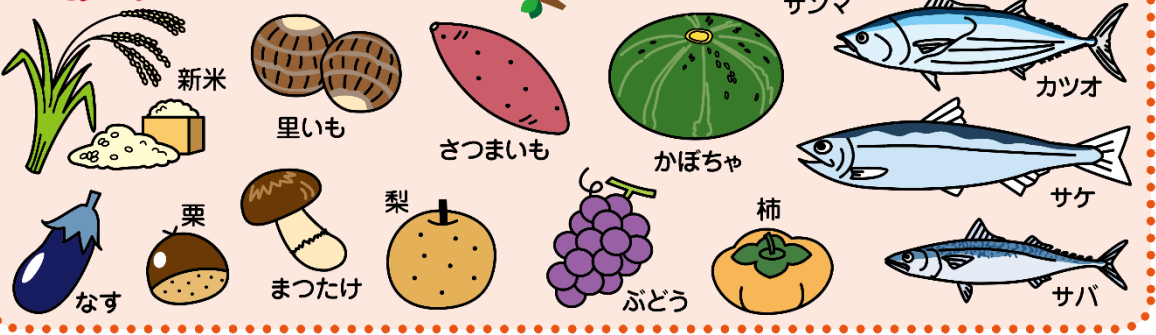


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里もなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか??



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

1945年10月16日に国連食糧農業機関(FAO)が創設されたことを記念し、毎年10月16日は、世界の食料問題を考える日として、国連により1981年から「世界食料デー」として定められています。世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、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。私たちは食べたいときにいつでも食べられる時代に生きていますが、近い将来、それが当たり前ではなくなる時代が来るかもしれません。食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」をはじめ、日本の食料自給率の低さ、食材の安全性など・・・私たちを取り巻く食料問題は多岐にわたります。これから先、世界中の人々が飢えに苦しむことなく生活するために私たちができることは何なのか、考えるきっかけになればと思います。また10月は消費者庁が定める「食品ロス削減月間」でもあります。まずは身近なところの「食品ロス」を減らす取り組みから始めてみませんか?



～今月の献立紹介～

- 10月10日は目の愛護デーです
10日(月)「ブルーベリー蒸しパン」
・・・10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素は、目の疲れをとったり、視力を回復するといわれています。9月のケーキにつづいて、清瀬の坂間園芸さんのブルーベリーを使ったデザートを作ります。
- 19日(木)「さつまい汁」、20日「大学芋」
・・・秋はさつまいものおいしい季節です。ほくほく食感を味わってくださいね。
- 25日(水)「秋の香りご飯」
・・・旬の栗が入った具だくさんの混ぜご飯です。
- 31日(火)「パンプキンプリン」
・・・ハロウィンにちなんだ、給食室手作りプリンを作ります。

「清瀬産 青梗菜 初登場!」
・・・清瀬市内の農家さんである「清水農家」さんより、中華料理の代表的な野菜『青梗菜』を10月より使わせていただくことになりました。

2日(月)ごま麻婆丼、20日(金)味噌ラーメン、26日(木)中華スープに使用します

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!

