

10月 給食だより

令和6年度10月号
清瀬市立清瀬第四中学校

残暑の厳しい9月でしたが、ようやく過ごしやすい日が増えてきました。9月は暑さのせいでうまく育たず、キャンセルになってしまった地場野菜もありました。市場にも野菜が少なくなっていたそうです。

10月は秋らしい食材が少しずつ増えてきます。食欲の秋を楽しめるよう、農家さんや食材納入業者の方々が届けてくださった食材を大切に調理していきたいと思います。

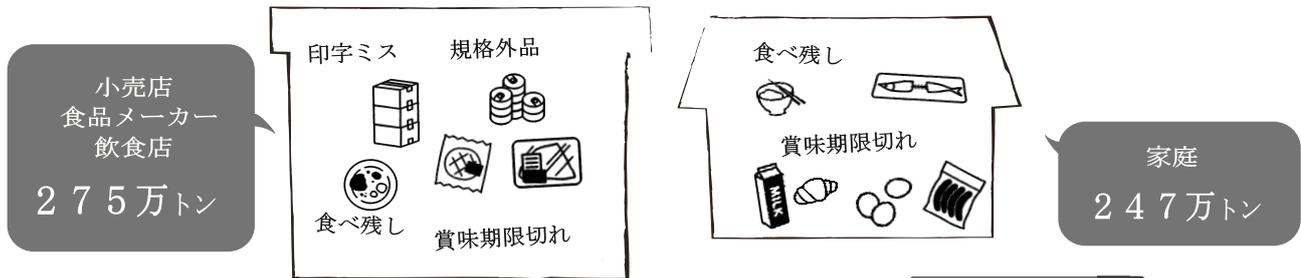


10月は「世界食料デー」月間



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー月間」をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関（FAO）、農林水産省

世界食料デー 🔍

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？



9月3日～24日まで（14日間）の給食の残菜量の合計は・・・

主食	109.6kg	汁もの	68kg	デザート	8.4kg
主菜	43.6kg	サラダ類	8.2kg	牛乳	306本

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

12 つくる責任
つかう責任



当番は食缶の料理が残りすぎないように、できるだけ盛り切り、食べきれない人は自分で調整しましょう。ちょうどよく配膳できている日は残菜も少ない傾向にあります。



3 すべての人に
健康と福祉を



成長期に必要な栄養素が摂れる、旬の食材を取り入れた献立になっています。給食は苦手なもの、食べ慣れないものにもチャレンジできる時間です。



目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



出典：学校給食9月号

作ってみよう！給食レシピ

黒糖アーモンド

材料（作りやすい分量）

- アーモンド 100g
(ホール 素焼きのもの)
- 黒砂糖 40g
- 湯 30g
- きな粉 25g

作り方

- ① 黒砂糖を焦げつきにくい鍋（小さめのもの）に入れて火にかける。
- ② 砂糖がとけて飴状になったら少しずつお湯を入れて固めの飴を作る。（お湯の量は固さをみて調整する。）
- ③ ②にアーモンドを入れて全体にからめる。
- ④ だまにならないよう、混ぜながら少しずつきな粉を加えて仕上げる。

3年生からリクエストがあったメニューです。給食に出たメニューでレシピを知りたいものがあたら、職員室後方の廊下にあるレシピのリクエストボックスに用紙に書いてリクエストしてください！