

10月10日



目の愛護デー

めしあがレター No.22

*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。

*10月の給食目標「食品ロスを減らそう」

<p>10月7日(月)</p>	<p>こぎつね寿司 牛乳 戻り鰹のフライ 根菜ごま キムチ汁</p>	<p>カツオは世界の海を泳ぎ回る「回遊魚」です。黒潮にのって5月頃に北上するカツオを「初カツオ」と言って、初夏を告げる魚として喜んで食べられますが、秋に戻ってくるカツオは「戻り鰹」といって脂ののったおいしいカツオとされています。カツオという漢字は「魚編に堅い」と書くように身が堅い魚ですが、貧血を予防する鉄分の量は、魚の中でもトップクラスです。しっかりめしあがれ！</p>
<p>10月8日(火)</p>	<p>岩槻ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ピリ辛もやし</p>	<p>10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です。「フードロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられる食品」のことです。食事の食べ残しや賞味期限切れの食品など、日本では1年間に523万トン。1人当たりのフードロスを考えると、日本人全員が1年間毎日お茶碗1杯のごはんを捨て続けている計算になります。このフードロスを世界に分けられれば、食べ物がなくて苦しむ人全員を救える計算です。</p>
<p>10月9日(水)</p>	<p>カレーうどん (地粉うどん) 牛乳 焼き芋 旨塩キャベツ</p>	<p>10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です。川通中の1学期の平均残菜率は、なんと！！1.2%でした。これも毎日しっかり食べてくれている川通中の皆さんのおかげです。どうもありがとう♥さいたま市内の中学校では、平均20%も給食が残る学校があるそうです。川通中の皆さんはしっかりSDGsに貢献していることになりましたね。これからもしっかり食べて、自分の体のことも世界のことも考えていきましょう！</p>
<p>10月10日(木)</p>	<p>ブルーベリー クリームコッペ 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ</p>	<p>今日10月10日は「眼の愛護デー」です。10月10日を横にすると、眉毛と眼に見えることから、眼について考える「眼の愛護デー」となりました。スマホやパソコンなどの画面を見る機会が多い現代は「ドライアイ」の人がとても多いそうです。毎日お世話になっている眼を休めたり、眼の疲れをとると言われる「アントシアニン」や「ビタミンAやB1やB2」が多く含まれるブルーベリーやカシス、うなぎ、ほうれん草、小松菜などをしっかり食べましょう！</p>
<p>10月11日(金)</p>	<p>ガーリックピラフ 牛乳 わかさぎ フリッター ミックスサラダ</p>	<p>今日の「めしあがレター」は体育の〇〇先生からです。来週14日は「スポーツの日」です。他にも運動に関する記念日がないか、グーグル先生に聞いてみました。すると、8月9日は野球の日(8と9で野球)、11月11日はサッカーの日(11対11で試合をするから)、12月21日はバスケットボールの日(アメリカで初めてバスケの試合が行われたから)だそうです。では、ここで問題です。8月26日は何の日でしょう？…(5秒位待って)正解は〇〇先生の誕生日でした！8月26日は夏休みで誰にも祝ってもらえません。まだ間に合うのでおめでとうを言いに来てください。</p>