



# めしあがしター No.21

\*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「フードロスを減らそう」

|                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月<br>29日<br>(月) | さいたま市新人体育大会のため給食なし                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| 9月<br>30日<br>(火) | さいたま市新人体育大会のため給食なし                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| 10月<br>1日<br>(水) | やきにく<br>焼肉チャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ちゅうか<br>中華スープ<br>さつまいも<br>む<br>蒸しパン | きょう<br>今日は「さつまいも蒸しパン」です。では、さつまいもクイズ！第1問：さつまいもの旬はいつでしょう？…答えは秋です。芋ほりをしたことがある人も多いのでは？第2問：さつまいもの「さつま」というのは何県のことでしょうか？…答えは「鹿児島県」です。「薩摩藩」から栽培が全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。現在でも鹿児島県がさつまいもの収穫量日本一です。                   |
| 10月<br>2日<br>(木) | きのこごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>しろみぎかな<br>白身魚の<br>ごまみそかけ<br>じる<br>むらくも汁      | きょう<br>今日は「きのこごはん」です。きのこが苦手な人の顔が何人か思い浮かびますが、きのこには、食物繊維やカルシウムの吸収には欠かせないビタミンDが多く含まれ、疲労回復や免疫力向上の効果も期待できる優れた食品です。きのこは、現在は工場で栽培されているので、1年中食べられますが、元々は秋が旬です。今日のきのこごはんの3種類のきのこの名前がわかるかな？                                  |
| 10月<br>3日<br>(金) | いわつき<br>岩槻ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>かいせんだうふ<br>海鮮豆腐<br>はるさめ<br>春雨サラダ      | がつ きゅうしよく もくひょう<br>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、<br>「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。 |