



めしあがしター 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「フードロス減らそう」

10月 6日 (月)	さんま 秋刀魚の かば焼き丼 (白飯) ぎゅうにゅう 牛乳 うましお 旨塩キャベツ つきみ お月見だんご汁 うさぎりんご	きょう じゅうごや いんれき がつ にち つき なが たの あき みの 今日は「十五夜」です。陰暦の8月15日の月を眺めて楽しみ、秋の実り いわ ぎょうじ あき さくもつ あき はな つきみだんご そな を祝う行事です。秋の作物やすすきや秋の花、お月見団子をお供えしま つき もよう にほん もち み す。月の模様は、日本では餅をついているうさぎに見えと言われていま おんな ひと よこがお み い すが、ヨーロッパではカニ、アメリカでは女の人の横顔に見えと言われ よぞら みあ ています。たまには夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。
10月 7日 (火)	いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ 生揚げと じゃがいもの ちゅうかに 中華煮 さいたま市産 こまつな 小松菜サラダ た くら ぶどう食べ比べ	きょう くだもの だ ねが 今日の果物は、ずっと出して！とお願いされていた「シャインマスカット」で す。2006年に登録された品種で、皮ごと食べられる手軽さとおいしさで一 ねん とうろく ひんしゅ かわ た てがる 気に市場に出回りました。なんと！品種改良を続けて、誕生するまでに33年 き しじょう でまわ ひんしゅかいりょう つづ たんじょう もかかったぶどうです。せっかくなので、秋が旬の「シャインマスカット」と きょうほう しゅるい た くら 「巨峰」の2種類を食べ比べてみてください。ちなみに…シャインマスカット の1粒のお値段はいくらでしょうか？古沢先生も当日請求が来るまで怖いです …
10月 8日 (水)	あき 秋なす ごま汁うどん (地粉うどん) さい くににく 彩の国肉まん くき 茎わかめのサラダ	あき よめ く し 「秋なすは嫁に食わすな」ということわざを知っていますか？「おいしい秋の なすは、もったいないからお嫁さんには食べさせてあげないよ」という意地悪 な意味なのですが、本来、夏が旬のなすに比べて、秋に採れるなすは、昼と夜 いみ ほんらい なつ しゅん くら あき と ひる よる の気温差がある環境で育つため、夏よりも身が引き締まって、水分を多く含む きおんさ かんきょう そだ なつ み ひ し すいぶん おお ふく ことで、旨味と甘みが凝縮されるそうです。「秋なすは川中のみんなに食べさ うまみ あま ぎょうしゅく あき かわちゅう た せる！」ということで、秋が旬のなすをたっぷりめしあがれ♡
10月 9日 (木)	かんこくふう 韓国風 ま 混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ	がつ きゅうしゅく もくひょう へ えすでいーじーず じぞくかのう 10月の給食の目標は「フードロスを減らそう」です。SDGs＝「持続可能な かいはいはつもくひょう ばんめ もくひょう きが えすでいーじーず こく 開発目標」の2番目の目標は「飢餓をゼロに」です。SDGsとは「193カ国 が2030年までに達成するために掲げた、人類が抱える17個の問題を解決 ねん たっせい かか じんるい かか こ もんだい かいけつ するための目標」です。「飢餓」とは、食べ物がなくて苦しむことで、世界で もん ひとり おく せんまんにん ひと きが くる もくひょうたっせい は9人に一人、7億4千万人の人が飢餓に苦しんでいます。目標達成の203 ねん ねん じぶん 0年まであと5年！自分ができるところをやっていきましょう。
10月 10日 (金)	ブルーベリー クリームコッペ ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ ごまダレサラダ	がつとおか め あいご がつとおか よこ まゆげ め み 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 め かんが め あいご 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 がめん み きかい おお げんだい ひと おお 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 まいにち せわ め やす め つか い 「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 びーわん びーふー おお ふく 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！