



給食だより



令和5年10月 志木第二中学校

朝夕も肌寒くなり、だんだんと秋が近づいてきました。秋はこれから食べ物おいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててください。

1年かけての米作り、豊作祈願のお祭りも

米はほぼ全国でさまざまな品種が作られています。

米作りは1年近くかかります。春に乾いた田んぼの土を耕し、種籾（籾は殻に包まれた米）から苗を育て、5月頃に田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育って穂を出し、花をつけ、籾ができます。秋になって籾が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら、稲を刈り取って籾をはずし、籾殻を除くとようやく米がとれます。その年にとれた新米はつやがあってみずみずしく、香りがよいと、多くの人が心待ちにしています。

稲が病害虫や台風などに負けずに無事育つよう、古くから人々は神に祈ってきました。今も各地で初夏から秋に行われるお祭りの多くは、米を主とした穀物の豊作を願い、実りに感謝する祭礼がもたれています。米作りは、日本の伝統文化や自然環境とも深くつながっています。

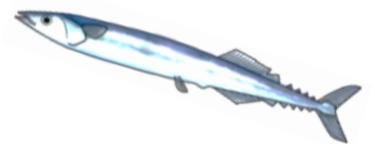
給食のお米が新米になります。
志木第二中学校では、地元でとれた『宗岡コシヒカリ』を10月下旬に提供予定です。



☺ 秋の味覚 “さんま” ☺

さんまは漢字で“秋刀魚”と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、おすすめです。給食でも、10月に「秋刀魚の蒲焼き丼」、11月に「秋刀魚の塩焼き」が提供される予定です。

11月の「秋刀魚の塩焼き」は、食育の一環として、給食委員会が秋刀魚の食べ方を各学級に周知する予定です。



10月は「世界食料デー月間」です

10月16日は国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。日本ではそれに基づき、10月1ヶ月間を「世界食料デー月間」としています。今世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。

また、日本では、**523万トンの食料が捨てられています**。（令和3年度食品ロス量推計値）この量は、国民全員が毎日茶碗1杯分の食料を捨てているのと近い量だそうです。とても大きな数ですが、ひとりひとりが意識すれば少しずつ減らすことができます。



食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>人数や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	---	--

↑→学校では、毎月盛り付け表を各教室に掲示しています。今月の盛り付け表には、この「世界食料デー月間」について子供たちにも周知しています。

16 世界食糧デー献立

14 海の豊かさを守ろう

梨、秋刀魚の蒲焼き丼、鶏肉ときのこのみそ汁

14. 海の豊かさを守ろう

近年、温暖化などの気候変動により、海の豊かさの環境が変り、今までといた魚がとれなくなっています。今日の秋刀魚もそのひとつ。