

10月給食たより



令和元年10月

埼玉県立浦和高等学校 定時制
給食室

旬の味覚を味わおう！！

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べものが旬をむかえます。
この季節ならではのおいしさを味わいましょう！

秋刀魚（さんま）

秋の味覚の代表ですね。この頃、さんまが以前よりたくさんとれなくなりました。
原因は水温が高くなり、さんまが日本の海に近づいてこないとか。
また、取りすぎにより数がすくなくなったといわれています。
(今年のさんまも小さめようです。)



10月11日には『さんまの塩焼き』が登場します。
おはしを上手に使ってきれいに食べましょう！
さんまは体を作る働きがあり
脂には血液をサラサラにし疲れをとったり
集中力をアップさせたりします。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です



食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。
日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。温暖化から地球を守るため、
食べ物をむだにしないためにも、**まずは給食を残さず食べましょう。**

みなさんの給食は、食べに来ない人の分も毎日作って用意しています。食べに来ない
のは「もったいない」です。一人ひとりが食品をむだにしないように意識して、できることか
らはじめましょう。

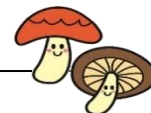
今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

日本で昔から食べられてきた食材の頭文字です。
健康な食生活のために積極的に食べましょう！

- ま まめ類(豆腐・大豆・納豆など)
- ご 種実類(ごま・ナッツなど)
- は(わ) 海そう類(わかめ・ひじき・のり)
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ(きのこ類)
- い いも類



♪きのこのおはなし♪

きのこの種類をいくつ知っていますか？
しいたけ、えのきだけ、エリンギ、
しめじ、まつたけ・・・などなど。

「香り松茸、味しめじ」

いろいろなきのこの中で
「香りがいいのは松茸だけど、
味はなんといってもしめじが一番」
という意味です。

きのこはおいしいだけでなく
生活習慣病を予防する効果
があります。苦手な人もひと口
チャレンジしてみましょう！