



食育だより10月号



令和7年10月 白山市立蕪城小学校

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちのよい季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。給食のごはんも10月から白山市産コシヒカリ一等米の新米です。「よく食べ」、「よく学び」、「よく運動」し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



たべものののはたらきをしよう

赤のなかまの食品

黄のなかまの食品

緑のなかまの食品



おもにからだをつくる



おもにわつやちからになる



おもにからだの調子をととのえる



給食のメニューから
「きなこあげパン」
おうちの人とつくってね！

材料
コッペパン 揚げ油
きなこ グラニュー糖 塩

★ポイント★

油の温度は 170～180℃くらい。パンが色づく程度にあげます。油の温度が低いとパンに油がしみこんでしまうので、注意。ミルクココアをまぶしてココアあげパンにしてもおいしいよ。

作り方

- ① きなことグラニュー糖と塩を混ぜあわせておく。
- ② パンを油でさっとあげる。
- ③ あがったパンが熱いうちに①をまぶす。



給食当番の時は、必ずマスクをすることになっています。忘れてしまった場合に備えて、ランドセルに予備のマスクを2～3枚入れておくようにしましょう!!



10月は食品ロス削減月間です。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、食品ロスが、令和5年度に年間464万トン（推計）発生しています。これは、国民一人当たりで換算すると、毎日おにぎり1個分（約102g）を捨てている計算です。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、一人ひとりができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、食べずに捨てられたものや、食べ残したもの、皮の厚むきなどが当てはまります。



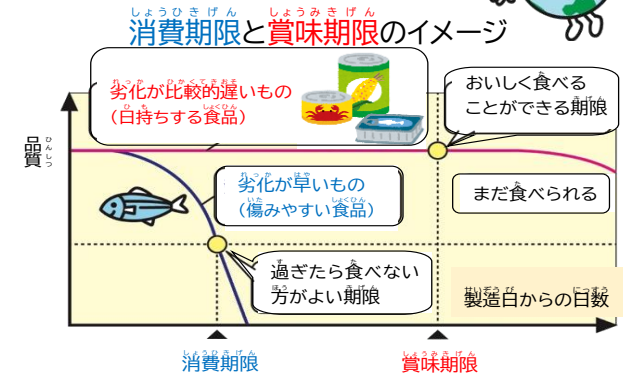
残さず食べることも食品ロス削減につながります。

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

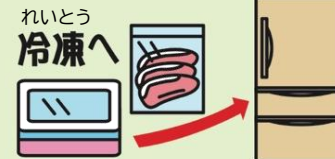


冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

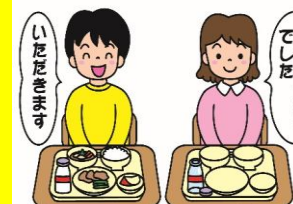


在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



作りすぎない。

出されたものは残さず食べる。



エコ・クッキングを心がける。

捨ててしまいがちなブロッコリーの軸も外側の固い部分をとれば、おいしく食べられますよ。