

# 給食だより

令和元年 9月30日

品川区立荏原第五中学校  
校長 加藤 敏  
栄養士 南条 奈生子

暑さも和らぎ、日中は過ごしやすい陽気となってきました。秋はスポーツの秋や読書の秋など、何かに取り組むのに良い季節です。実りの秋、食欲の秋という言葉もあるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。栗やさんま、里芋、さつまいもなど季節の食べ物が給食でもたくさん登場します。いろいろな秋を楽しみましょう。

## 10月の行事食 10月11日 十三夜

じゅうさんや

十三夜は、昔の暦で9月13日の夜に行われるお月見行事です。今年は10月11日にあたります。9月の十五夜は東アジアに共通して行われる行事ですが、「後の月」と呼ばれる十三夜は日本独自の風習です。

十三夜はこの時季に収穫される栗や大豆（えだ豆）をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」とも言われます。給食では栗ごはんで行事を楽しみます。9月の十五夜は、曇りがちなことが多いですが、10月の十三夜は、気候も安定していることが多いです。ぜひこの機会に、月をながめてみてください。

### 十三夜 行事献立(10/11)



栗ごはん、さわらの黄金焼き、野菜のきんぴら、すまし汁、牛乳

さわらの黄金焼きは、塩焼きにしたさわらに、卵とみそ、みりんなどで作ったタレをぬって、軽く焼いた料理です。卵の黄色い色を黄金に見立てたことから、黄金焼きと言うそうです。

## 10月の行事食 10月31日 ハロウィン

ハロウィンは、古代ケルト民族の祭りが起源と言われています。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、1年の終わりに悪霊を追い出し、収穫に感謝するお祭りでした。

現在では世界的に広まり、日本では宗教的な意味合いは薄れて、子どもも仮装して楽しむイベントになっています。

### ハロウィンの行事献立(10/31)



ブラックカレーライス、ゆで野菜サラダ、かぼちゃプリン、牛乳

お化けや悪霊に仮装するハロウィンにちなんで、真っ黒なブラックカレーライスを作ります。ある食べ物を使って黒い色を再現します。何を使うかはお楽しみに！

## 「食品ロス」を知ろう

### 「食品ロス」ってなんだろう？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」と言います。今とても問題になっています。

世界全体の食糧援助の量は約380万トン、それに対して日本の食品ロスは、これを大きく上回る約643万トンです。

643万トンのうち、約291万トンが一般家庭から発生する、家庭系食品ロス量です。家庭系食品ロス量には、食べ残しや、食べられる部分を捨ててしまう過剰除去、買ったのに捨ててしまう直接廃棄などがあります。

(農林水産省「食品ロス(平成28年度推計値)の公表について」)より 世界全体の食糧援助量 約380万トン 日本食品ロスの量 約643万トン



### News!!

### 「食品ロス削減推進法」公布

令和元年5月31日に、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が公布され、9月の閣議決定により、10月1日から施行されることになりました。

この法律で、国や企業、私たち消費者などが連携して食品ロスの削減を推進することが定められ、10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日とされています。

みんなで協力して食品ロスを減らそう！という法律です。



### 私たちにできることは



#### その1 必要な分だけを買きましょう！

食品を買う際には、本当に必要なものを買きましょう。正しい知識をもつことも大切です。

【消費期限】安全に食べられる期間です。

【賞味期限】おいしく食べられる期間です。

#### その2 無駄なく使いましょう！

調理をするときに、皮やへたを取り除きすぎたり、食べられる部分を捨てたりしないようにしましょう。野菜の皮もきんぴらや、汁物に入れることで食べられます。

ブロッコリーは茎も食べられます。



#### その3 残さず食べましょう！

料理は食べられる量を盛り付けて、食べ残さないことが一番簡単な食品ロス削減方法です。給食は、毎日残菜調査をして、皆さんが食べられる量を配食しています。給食も、好き嫌いではなく、自分が食べられる量をきちんと食べるように意識してみてください。

