

きゅうしよくだより

令和8年10月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041

暑さがすっかりと和らぎ、心地よい季節となりました。

秋といえば、実りの秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、さまざまな楽しみがありますね。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫できる時期です。給食でも、秋が旬の食材をたくさん取り入れたメニューがたくさん登場します。

おいしい秋の味覚をしっかりと食べ、楽しい秋を過ごしましょう。

10月の給食目標は【旬の食べ物を知ろう】です



旬の食べ物とは、その時期にたくさんとれて、最もおいしく栄養たっぷりの食べ物のことを言います。野菜や果物は、ビタミンや甘みが増し、魚介類は脂がのってうま味が増します。旬の食べ物を食べて、季節の移り変わりや旬の味わいを楽しみましょう。

春 アスパラガス、いちご、でこぼん、グリーンピース、たまねぎ、あさり、そら豆、春キャベツ、たけのこ、たい	夏 すいか、あじ、あゆ、きゅうり、ゴーヤ、なす、ブルーベリー、トマト、とうもろこし
秋 さんま、さけ、りんご、柿、ぶどう、梨、まつたけ、さつまいも、里芋、ごぼう	冬 みかん、ほうれん草、はくさい、きんかん、しゅんぎく、こまつな、かぶ、ぶり、たら、だいこん

食べ物の もったいない を減らそう！



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
Illustration: Two staff members preparing food.
- 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Bowls of rice labeled '多め' (more), 'ふつう' (normal), and '少なめ' (less).
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A tray with bowls and a carton of milk, with a child eating.

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

消費期限と賞味期限のイメージ

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する

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

在庫一掃の日を決めて、残った食材食品を食べ切る