



ようやく秋らしくなり過ごしやすくなりましたが、朝夕と日中の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。秋が旬のおいしい魚や野菜を食べて、かぜなどの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です!

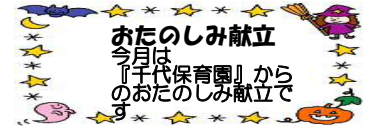
ー10月30日は「食品ロス削減の日」ー



食べ物の本来の「姿」を知る機会を

近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しているようです。お店では消費者のニーズに合わせ、できるだけ廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなっています。

そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに「食べ物の本来の姿」を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物の本来の姿を知ること、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることに繋がると 생각합니다。



みなさんは、右のイラストを見たことがありますか?
これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(ノン)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、「ろすのん」を「左」のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれない分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	木	ごはん	赤魚のから揚げ・もやしとチンゲンサイのポン酢和え・さつまいもと玉ねぎみそ汁・バナナ	☆手作りきなこクッキー	牛乳	牛乳、赤魚、かまぼこ(又はちくわ)、油揚げ、煮干し、みそ、きな粉、豆乳
2	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き・こまつなとえのきのこま和え・わかめスープ・梨	ワッフル	牛乳	米、三温糖、油、こまつ、ごま油、ワッフル
3	土	カレーライス	(冷) パイン	パン	牛乳	米、じゃがいも、油、カレー、パン
5	月	ごはん	さつまいもの肉じゃが風・切干大根ときわかめのナムル・なめこたまねぎのみそ汁	せんべい	牛乳	米、さつまいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま油、ごま、せんべい
6	火	ごはん	さけのなだね焼き・キャベツともやしの花かつお和え・豆腐としめじのみそ汁・(冷) パイン	☆クラッカーサンド(ブルーベリージャム)	牛乳	牛乳、さけ、チーズ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ
7	水	パン	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーのごまネーズサラダ・コーンスープ・バナナ	☆ゆかりおにぎり	お茶	米、マヨネーズ、クラッカー、ブルーベリージャム
8	木	ごはん	さばの竜田揚げ・もやしとわかめの酢の物・えのきとこまつなのすまし汁・(冷) パイン	☆チヂミ	牛乳	牛乳、さば、わかめ、ハム、こんぶ、かつお節、竹輪
9	金	ごはん	豚肉の焼肉風・ほうれんそうともやしののり和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁・梨	パイ	ジョア	豚肉、のり、煮干し、みそ、ジョア
10	土	きつねうどん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼこ(又はちくわ)、こんぶ、かつお節
13	火	ごはん	かつおフライ・ブロッコリーとコーンの和風サラダ・チンゲン菜ときくらげの中華スープ・バナナ	☆マカロニあべかわ	牛乳	牛乳、かつおフライ、きな粉
14	水	パン	カレーラーメン・しゅうまい・ほうれんそうときゅうりのごま和え・(冷) パイン	☆手作りぶどうゼリー		豚肉、かまぼこ(又はちくわ)、しゅうまい
15	木	ごはん	いわしの香梅煮・華風サラダ・えのきだけとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆さつまいものフライドポテト	牛乳	牛乳、いわしの香梅煮、ハム、煮干し、みそ
16	金	ごはん	厚揚げ麻婆・チンゲンサイのツナ和え・コンソメスープ・梨	☆ビスケット	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ
17	土	わかめうどん	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ(又はちくわ)、こんぶ、かつお節
19	月	ごはん	豚丼・ポテトサラダ・なめこのみそ汁	☆干し芋	牛乳	牛乳、豚肉、ハム、わかめ、煮干し、みそ
20	火	ごはん	赤魚の煮つけ・きゅうりとキャベツのポン酢和え・豆腐とこまつな中華スープ・バナナ	☆食パンラスク	牛乳	牛乳、赤魚、木綿豆腐
21	水	きこ飯	春巻き・ほうれんそうのごま和え・えのきだけとわかめのすまし汁・パイン缶	☆さつまいもと栗のタルト	牛乳	牛乳、油揚げ、りしりこんぶ、春巻、わかめ、かつお節
22	木	ごはん	豆腐ハンバーグ・キャベツとひじきのサラダ・さつま汁・バナナ	☆青菜おにぎり	お茶	豆腐ハンバーグ、ひじき、豚肉、油揚げ、煮干し、みそ
23	金	ごはん	鶏肉とじゃがいものしょうゆバター・こまつなともやしののり和え・たまねぎとセロリのコンソメスープ・梨	ヨーグルト		鶏肉、のり、ベーコン、ヨーグルト
24	土	みそラーメン	(冷) パイン	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ(又はちくわ)、みそ
26	月	ごはん	焼き豚酢・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え・もずくスープ	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、豆腐竹輪、もずく
27	火	ごはん	さばのカレー煮・切干大根ときゅうりの酢の物・油揚げとえのきみそ汁・バナナ	☆ボンボコスイートポテト	牛乳	牛乳、さば、油揚げ、煮干し、みそ
28	水	パン	鶏のから揚げ・ブロッコリーとハムのサラダ・コンソメスープ	☆米粉クッキー	ジョア	鶏肉、ハム、ジョア
29	木	ごはん	赤魚のムニエル・切干大根の煮物・こまつなとしめじのみそ汁・バナナ	☆ジャムサンド(いちごジャム)	牛乳	牛乳、赤魚、さつま揚げ、かつお節、こんぶ
30	金	ごはん	かぼちゃコロッケ・チンゲンサイともやしのこま和え・コンソメ・パイン缶	☆ハロウィンデザート	牛乳	牛乳、豚ひき肉、ベーコン
31	土	肉うどん	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ