

# 給食だより

令和4年度 10月

＜江田島学校給食共同調理場＞

「食欲の秋」、「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋のころは、暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果実やきのこが旬を迎え、秋が深まるにつれて、冬の寒さに備えてエネルギーを多く含むいもや根菜が旬を迎えます。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと思っています。

## 10月は3R推進月間です！

3RのRは3つの言葉の頭文字です。関係する8省庁で、毎年10月に普及啓発活動をしています。今回は、食に関してできる3Rを紹介します。

2022年のポスター



### 減らせる (Reduce)



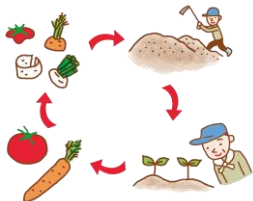
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さずに食べるようにして、食べ残しをできるだけ減らしましょう。

### むだなく使える (Reuse)



材料を使い切ったり、残りものを別の料理にアレンジしたりして、むだなく使いましょう。

### よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみは堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作ったりと再利用できるものがあります。

### 地球を守れる！



この3つのRのほかにも  
 ・余計なものを断る (Refuse)  
 ・修理する (Repair)  
 ・物を大切にする (Respect) があります。

ろすのん **限られた資源を大切に使い、地球を守っていきましょう。**

## 旬の食べ物を味わいましょう！

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

### 秋が旬の食べ物はどれかな？

○をしてみよう

答えは右下にあります



**給食でも秋のおいしい食べ物を使っています。お家でも旬の食材を味わいましょう。**

## 学校からの給食メッセージ

- 9/2 (金) えだまめがにがてだっけれどぜんぶたべられるようになりました。マカロニのクリームといっしょにたべるとおいしかったです。【切串小1年】
- 9/6 (火) なしがあまいのとすっぱいのがあっておいしかったです。また出してほしいです。【江田島小5年】
- 9/8 (木) 今日の給食はみそ汁が出ていました。このみそ汁には、給食センターの方々の誠心誠意こもった味も感じられた気がします。和食は好きなので、これからの給食ずっとみそ汁でもかまいません。【江田島中3年】
- 9/12 (月) おつきみを感じられる給食をありがとうございます。食べていると心がおどるような楽しい給食でした。いつもおいしい楽しい給食を本当にありがとうございます。私の中で給食は学校生活の中の1つの楽しみです。【切串小6年】
- 9/12 (月) やきハンバーグが好きなので今日は、ハッピーデーになりました。またつくってください。【江田島小4年】
- 9/16 (金) いかのマリネをはじめたべました。おいしかったです。とうがんもあまり好きではなかったけど今日のスープで好きになりました。【江田島中1年】

答え：さつまいも・かき・くり・ぶどう・さといも・さんま