

# 給食だより

令和4年度 10月

＜西能美学校給食共同調理場＞

「食欲の秋」「篤肥ゆる秋」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)

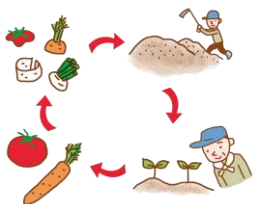
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さずに食べるようにして、食べ残しをできるだけ減らしましょう。



### 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

- 9/1(木) いつもおいしい給食ありがとうございます。私たちは、にんにく増し増しでも構いません！(江能分級高等部3年)
- 9/2(金) ポークビーンズがどこの国のものかわかりました。ひさしぶりにたべるのでおいしかったです。(大古小6年)
- 9/6(火) ぼくは給食の魚料理が好きなので、こんだてが変わってもおいしかったです。かきたまじる、ゆかりあえもおいしかったです。(中町小6年)
- 9/9(金) 今日は救給カレーでした。普段食べることが無く、重たかったけど、本当に災害が起こった時に、1回食べたことがあると思えると気持ちラクなので良い機会だと思いました。(大柿中3年)
- 9/13(火) あつあげのコロコロマーボーが、ごはんと合っていてとてもおいしかったです。(三高中2年)
- 9/14(水) げんきもりもりサラダが、めちゃくちゃおいしかったです。(三高小1年)
- 9/15(木) 今日もおいしい給食ありがとうございます。とくにツナとやさいのごまあえがおいしかったです。午後からもがんばります。(鹿川小4年)
- 9/20(火) 食育通信の説明を聞きながら魚の骨をとると意外と簡単にとれました。あと、私はかぼちゃが好きなので今日の給食は汁が一番好きでした。(能美中1年)

答え：さつまいも・かき・くり・ぶどう・さといも・さんま