

10月 給食だより



令和8年 10月
新座市立栄小学校

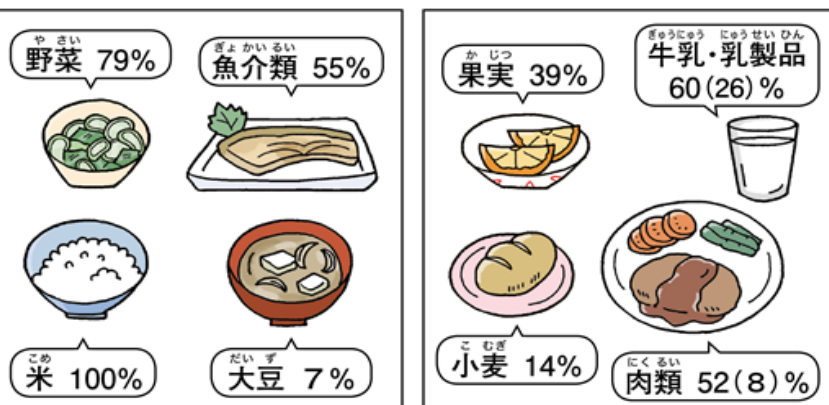


さわやかな秋風が吹きぬけ、学校からは運動会練習に励む元気な声が聞こえてきます。“食欲の秋”の本番を迎える10月は、実りの季節ならではのおいしい食材が盛りだくさんです。バテない体を作りために毎日しっかり食べてパワーチャージしましょう。



持続可能な社会を目指そう

食品の自給率はどれくらい？



食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

※()は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぼう
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

おいしい秋を見つけよう



エネルギーになる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含まれています。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

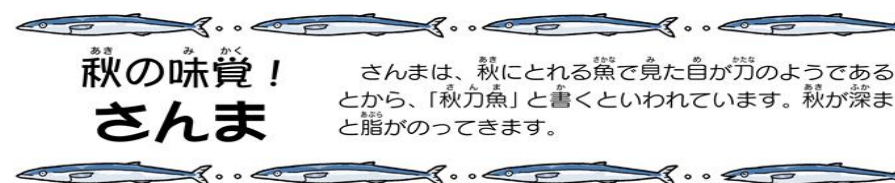
あつ 捨てないで かぶの葉っぱ

かぶの葉は、根の白い部分より、ビタミンCが多く含まれています。その上、β-カロテンやカルシウム、鉄も豊富なので、葉も捨てないで調理して食べましょう。



秋の味覚！ さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。



食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。