

10月 岩五給食だより

令和7年9月30日

江戸川区立小岩第五中学校

< 10月の給食目標 > 給食の栄養を知らよう！

≪ 10月は「食品ロス削減月間」です！ ≫

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを、「食品ロス」といいます。みなさんは、家庭での食事や給食を、毎日、残さずに食べていますか？ 準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、苦手な食べ物や味つけだったり、太りたくなかったりと、さまざまな理由で残してしまっている人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まれば膨大な量になります。給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さずに食べるよう心がけてほしいと思います。

16日（木）は、「世界食糧デー」という、世界の食料問題について考える日です。このため、小岩五中では、この日に合わせて江戸川区の小中学校全体の取組み「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」も実施します。（後日、給食だよりの号外や学校ホームページにて詳しく紹介します）食べ物の大切さについて今一度考えてみましょう。

ただし、食べ物を残す理由は人それぞれです。食物アレルギーの場合もあります。食物アレルギーと好き嫌いは違います！決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないように注意しましょう。

≪ 旬の味覚を楽しもう！～実りの秋、収穫の秋！～ ≫

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、秋のお彼岸をこえて、過ごしやすい気候となってきました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、カツオ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

小岩五中の給食でも、毎月の日本各地の郷土料理や世界の料理などに加えて、「十五夜」、「目の愛護デー」、「読書の日」と、秋の行事に関連した献立が自白押しで、サンマや里いも、さつまいも、かぼちゃ、ぎんなん などなど……旬の食材をふんだんに使います！

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

食べ物を大切にしよう

