



# 10月 岩五給食だより



令和6年9月30日  
江戸川区立小岩第五中学校

## < 10月の給食目標 > 給食の栄養を知ろう!

### << 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。

#### 食人物を大切にしよう



10月30日(水)は「食品ロス削減の日」です。この日の給食では、根菜や果物の皮をむかずに調理して提供します。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。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は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。

ただし、食べられない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。

### << 秋の行事と行事食を楽しもう! >>

10月の給食では、いつもの日本各地の郷土料理・世界の料理や二十四節気のほかにも、季節の行事や記念日、学校行事などにちなんだ特色ある献立がたくさん登場します。



季節の行事での注目は、15日(火)の「十三夜」です。旧暦の9月13日の夜に、秋の収穫に感謝しながら月を眺めるもので、1年の中で十五夜の次に美しい月が見られる日とされます。この日の月は「後の月」や、十五夜と合わせて「二夜の月」と呼ばれます。十五夜が中国から伝わった風習なのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。給食では、「お月見団子」を作ります。年に一度の行事食、楽しみにしててください。

そして、学校行事での注目は26日(土)の文化祭の日の献立です。旬の食材をふんだんに使うほか、給食室も芸術に挑戦...! 詳しくは、校内の掲示板や当日の給食放送、ホームページの給食日記などで紹介するので、要チェックです!

