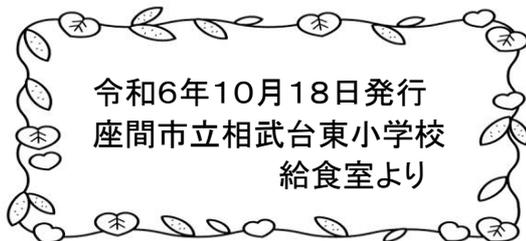




10月号



給食だより

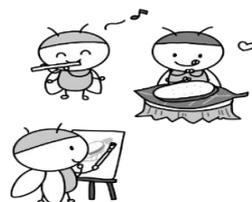


令和6年10月18日発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より

だんだんと肌寒くなり、上着が欲しくなる季節になりましたね。  
朝晩と日中との気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう！夜は早めに寝るように心がけ、十分な睡眠をとること、早寝早起きをして朝の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べることが健康な体や心、脳の発達にとっても重要です。ぜひ実践してみてください！



秋の味覚を楽しもう！

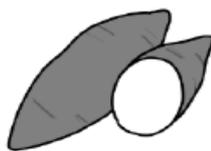


10月は、わたしたちの地域でとれるおいしい地場産の食材がたくさん登場します！



だいこん

古くから食べられてきた野菜で、日本で最も多く作られている野菜でもあります。葉に近いほど甘く、先に近いほど辛味があるのが特徴です。



さつまいも

江戸時代に薩摩地方(現在の鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれています。



さといも

日本には縄文時代に伝わったとされるさといも。独特のぬめりが特徴です。このぬめりの正体は、水溶性食物繊維。血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあると言われています。



こまつな

冬にかけて旬を迎えるこまつなは、寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなります。栄養豊富な野菜で、特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれています。



スーパーやお八百屋さん、直売所にどんな野菜があるか、探してみよう！



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう



## 10月「ひつつみ」(青森県)



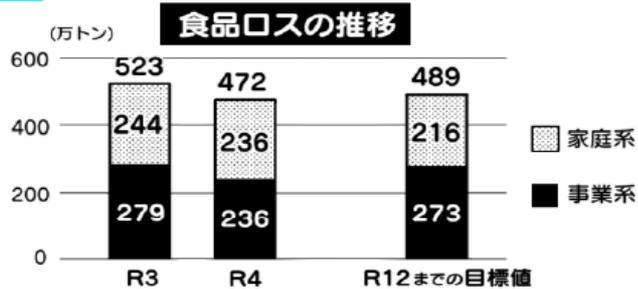
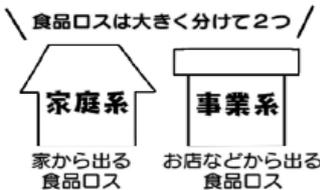
ひつつみは、<sup>あおもりけん</sup>青森県の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。<sup>あおもりけん</sup>青森県の<sup>なんぶちいき</sup>南部地域は、「やませ」という<sup>つめ</sup>冷たい風が<sup>かぜ</sup>吹きつけるため<sup>こめつく</sup>米作りには<sup>きびしい</sup>厳しい土地でした。そのため「ひつつみ」「せんべい汁」「そば」といった<sup>こむぎこ</sup>小麦粉や<sup>こ</sup>そば粉を使った<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理が多く<sup>おほ</sup>伝わりました。

<sup>こむぎこ</sup>こねた小麦粉を<sup>ひ</sup>ひっぱり、<sup>ちい</sup>小さく<sup>ちぎ</sup>ちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになりました。<sup>ぐ</sup>貝や<sup>だし</sup>だしは、<sup>ちい</sup>地域や<sup>きせつ</sup>季節、<sup>かてい</sup>家庭ごとに<sup>こと</sup>異なります。<sup>えんがんぶ</sup>沿岸部では<sup>かに</sup>カニや<sup>ぎょかい</sup>魚介、<sup>さん</sup>山間部では<sup>おほ</sup>を多く<sup>つか</sup>使い、<sup>きせつ</sup>季節の<sup>やさい</sup>野菜を<sup>た</sup>たっぷり<sup>い</sup>入れて<sup>つく</sup>作ります。

## がつ にち しょくひん さくげん ひ 10月30日は食品ロス削減の日です

10月30日は、「食品ロス削減の日」、10月は「食品ロス削減月間」です。  
10月は、食品ロスの問題について知り、どんな行動ができるか考えてみましょう!

### 日本ではどのくらい発生しているの？



日本で発生している食品ロスは、472万トン。この量は、国民一人あたりが、ごはんを毎日103g、1年間だと約38kg捨てている計算になる量です。実は、この食品ロスの量は、前年度よりも約50万トン減少し、家庭以外から排出される量は、目標量を達成しました!しかし、まだ多くの食べ物が捨てられています。

### 給食で行っている工夫



### 家でできる取組とは？

たとえば…

