

# 10月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の産地消費材

米 かんぴょう ごぼう  
ねぎ 小松菜 大根  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



10月は、食品ロス削減月間です。日本では、1年間で1人あたり約48kgの食品ロスが出ています。SDGsの目標として、1人あたり半分に減らすことが掲げられています。できることから少しずつ始めましょう。

## 食品ロス



食品ロスを減らすために、できることはなんだろう？

### ☆お店で商品は手前から取ろう！

商品棚には消費期限の早い順に並んでいます。すぐに食べる物は手前から取りましょう。

### ☆行事食は予約をしよう！

クリスマスケーキや恵方巻などの季節商品は、事前に予約をすると、売れ残りが少なくなります。



### ☆買い物に行くタイミングをみよう！

お腹がすいている時やイライラしている時は予定していない物を魅力的に感じます。

### ☆食べ残しを減らそう！

自分が食べられる量を知ることも大切です。

## ○給食の残り○

公立小中学校の給食から排出される食品ロスは、児童生徒1人あたり年間17.4kgだそうです。本校でも7月9月は暑さのせいか残食が前より増えました。メニューにもよりますが、毎日約50人分ぐらいの給食を捨てています。一人ひとり体格や運動量によって食事の必要な量は異なりますが、給食はいまのみなさんに必要な量の平均を計算して作っています。残すことで食品ロスが増えるのがありますが、必要な栄養がちゃんと取れているのか心配にもなります。

## スポーツの秋

10月は運動するのにちょうどよい季節です。

野球  
約60分



ご飯 (240g)



歩く  
約160分



マラソン  
約60分



サッカー  
約56分



水泳  
約80分



## 十三夜



27日は、十三夜です。十五夜はもともと中国で始まりましたが、十三夜は日本で始まりました。日本では十五夜の頃は、台風が多い時期で月がきれいに見えないことがよくありました。そのため1か月後を十三夜とし、月を見るようになりました。十五夜がこのころに収穫される芋にちなみ、芋名月と呼ばれるように、十三夜は栗や豆が収穫されることから栗名月・豆名月と呼ばれます。十五夜の月を見て、十三夜の月を見ないのは片見月と言われ、縁起が悪いとされています。十三夜も十五夜と同じように、お団子や秋の味覚をお供えします。十三夜はどんな月が見れるのでしょうか？27日（金）には、お月見メニューとして秋の食材たっぷりのけんちん汁とお月見ゼリーが出ます。