



いただきます

2021年度 10月号
豊能町中学校給食担当

あっという間に10月です。少し肌寒い日も増えてきました。体調に気を付けながら、段々と近づいている中間テストに向けて、頑張ってくださいね。



10月は、食品ロス月間 食べ物を大切にしよう

皆さんは、残さずに食べていますか？無限に食べ物が湧き出ているわけではありません。植物や動物が育つには時間やお金、労力がかかります。それを生産してくださっている方がいます。日本では、食べ物が捨てられることもあります。他の国にいくと食べ物がなく、生きるか死ぬかの極限状態で生活している人もいます。

賞味期限切れにならないように購入・消費する、自分の分の料理は食べるなど、一人一人が意識してみませんか？

給食の放送内容 保健委員が考えています！！

皆さん、いつも保健委員が放送している給食の放送を聞いていますか？

10月6日以降は、全学年の保健委員が考えた内容で放送してくれています。給食に合うように考えてくれました。しっかり聞いてくださいね。

9月にあった3年生の放送も実は自分で考えた内容で放送をしていました！



今月の給食 🎃 🎃

10/25
月

さんま竜田菜味ダレかけ
秋が旬のさんまが登場します。旬の魚は、脂がのっていて美味しいですよ。

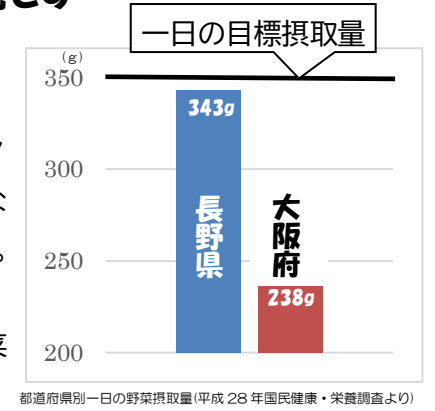
10/29
金

かぼちゃのコロッケ
ハロウィンにちなんで、カボチャを使ったコロッケが登場します。



大阪府民の野菜不足は危機的状況です 野菜を食べよう！

大阪府は、1日の野菜摂取量が47都道府県の中で、女性は47位、男性46位と最低レベルです。野菜不足だと勉強に集中できなくなったり、免疫力が下がって、風邪をひきやすくなったりします。野菜には沢山の栄養が詰まっているので、野菜を多く食べる人は、病気になりにくいことが色々な研究で分かっています。色々な野菜を組み合わせ、毎日食べるようにしましょう。



返ってくる給食で圧倒的に野菜が多く残ってきます。中学校の給食の特徴として、運んでくる際に食中毒が起こらないように調理後冷やしています。しかし、冷やして食べやすい野菜ばかりが残っているのは、皆さんの好き嫌いとしくらしいだろうと思っているからではないでしょうか？残してしまっている人は、まず給食の野菜を食べるところからはじめてみませんか？そして、中学校給食では一日の1/3しか野菜を食べることができません。おうちでも給食の2倍の量の野菜を朝食・夕食で食べるようにしましょう。

☆実際にどのくらい食べたらいいの？

1皿分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2皿分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

組み合わせて1日に5~6皿を目安に食べましょう

☆ふいかえろう！

野菜を食べることができていますか？

やってみよう！

昨日食べたもの(なければ似たようなもの)に○をつけよう！

1皿分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2皿分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

組み合わせて1日に5~6皿を目安に食べましょう