

# 10月 給食 だよ

令和4年9月29日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦



## 給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

### 食べ残しを減らす



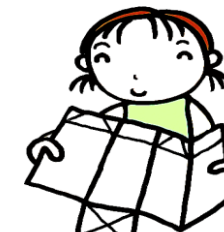
栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

### ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

### 3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

## 10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

日本では年間522万トン発生しているといわれています。

これは、日本人1人当たり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。

国際連合では、2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも



関心もたれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。

## 「たいとう食ハピDay」を知っていますか？

### 「たいとう食ハピDay」とは

台東区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。

「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生が考えた名称に決められました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

## 食品ロスを減らすために私たちができること

- 必要な分だけ購入する
- 食品の皮のむきすぎに気を付ける
- 食べ残しをしない
- 毎月30日は冷蔵庫の片付けをし、家にあるものを工夫して料理してみる



台東区ホームページでは、「たいとう食ハピDay」に関する毎月おススメの取組を紹介しています。



<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/gomi/namagominogenryo/osusumeshokuhapi.html>

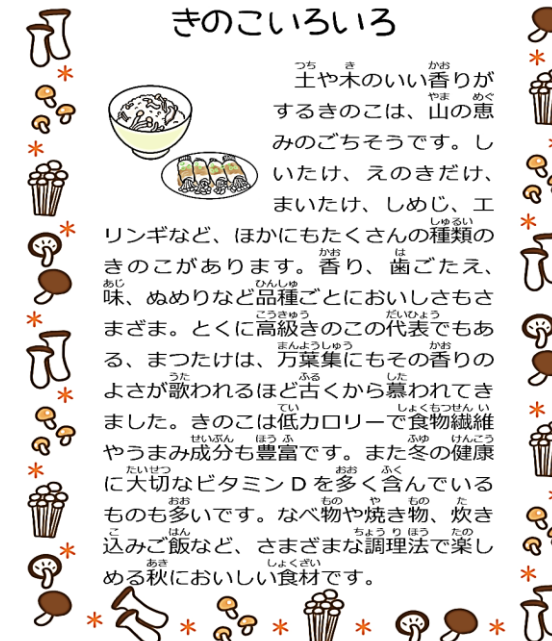
### ご飯とぬか漬け

昔は、お米屋さんでよく分けてもらった米ぬかは、玄米を精米したときに出る種皮や胚芽の粉末のことで、この米ぬかに水や塩を加え乳酸菌発酵させると、ぬか漬けのもととなる「ぬか床」になります。ぬか漬けは、ぬかに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が漬けた野菜に吸収されて補えます。ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物がエネルギーに代わるときに欠かせない栄養素です。さらにぬか漬けは乳酸菌により腸内環境も整えてくれます。ご飯のお供のぬか漬けは、じつはお米とは親戚のような食べ物で、それもなかなかよくできた相棒です。ただし、ぬか漬けなど漬け物は一般に食塩が多いため、食べる量はほどほどにしましょう。



### きのこいろいろ

土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、ほかにたくさんの種類のきのこがあります。香り、歯ごたえ、味、ぬめりなど品種ごとにおいしさもさまざま。とくに高級きのこの代表でもある、まつたけは、万葉集にもその香りのよさが歌われるほど古くから慕われてきました。きのこは低カロリーで食物繊維やうまみ成分も豊富です。また冬の健康に大切なビタミンDを多く含んでいるものも多いです。なべ物や焼き物、炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる秋にうれしい食材です。



### ハロウィーンがやってきた!

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近では晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきましたね。



かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。

