

10月給食だより

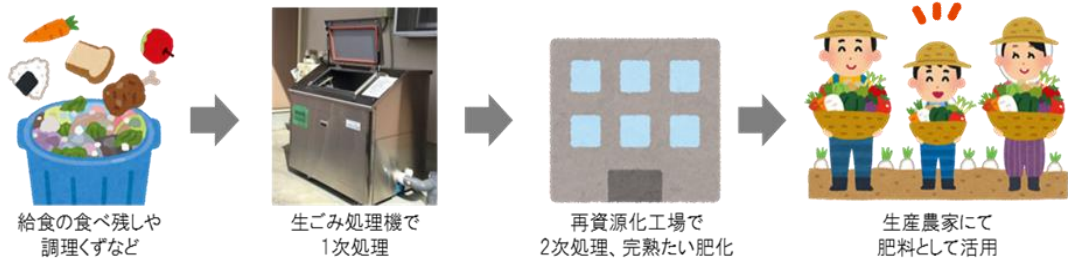
令和6年10月
千葉市立菅田東小学校

秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」というように、いろいろなことにチャレンジするにはぴったりの季節です。また、「食欲の秋」ともいわれるように、野菜果物、魚など旬を迎える食べ物がたくさんあります。旬の食べ物には、ほかの季節に採れるものよりも栄養がたくさん入っているので、旬の食べ物を探して、バランスの良い食事をとりましょう。

10月は3R推進月間&食品ロス削減月間!

3Rとは、Reduce（ごみを出さない）、Reuse（くり返し使う）、Recycle（再資源化）の頭文字であり、ごみを減らすためのキーワードです。

現在、市内の小学校の一部で、給食の食べ残しや調理くずなどの生ごみをリサイクルする取組をしています。構内に設置した生ごみ処理機で1次処理されたのち、リサイクル施設で2次処理され、たい肥として活用されます。



ところで、3Rには優先順位があるのをご存じでしょうか。リデュース・リユースを経て、どうしても出てしまったごみはリサイクル、という順番で取り組みます。

日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物「食品ロス」が年間約472トン発生しています（令和3年度推計値）。食べる分だけ買う、好き嫌いをなく食べるなど、ひとりひとりの取組で減らすことができます。食べ物をごみにしないことを、意識してみましょう。

10月注目メニュー!!

○10月23日（水）
「千葉市民の日メニュー」の日です。千葉市でとれたにんじんやお米を使用した特別メニューです。ちはなちゃんゼリーも登場します♪

○10月31日（木）
「ハロウィンメニュー」の日で、かぼちゃを使ったシチューやデザートがです。

成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

似ているけれど全然違う

消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態 で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

給食で使用している主な食材の産地（8月27日～9月30日）

| 食材 | 産地 | 食材 | 産地 | 食材 | 産地 |
|---------|--------------|-------|----------|------|--------------|
| 米 | 千葉 | 小松菜 | 千葉・茨城・埼玉 | いんげん | 北海道 |
| 牛乳 | 千葉 | 人参 | 北海道 | 根生姜 | 熊本 |
| パン（小麦粉） | 北海道・千葉 | 白菜 | 長野 | なす | 栃木 |
| 豚肉 | 千葉 | セロリ | 長野 | もやし | 栃木 |
| 鶏肉 | 鹿児島 | ごぼう | 青森 | 大根 | 北海道 |
| 大豆 | 千葉 | キャベツ | 群馬 | れんこん | 千葉 |
| さけ | 北海道 | たまねぎ | 北海道 | ひじき | 千葉 |
| さば | ノルウェー・アイスランド | じゃがいも | 北海道 | わかめ | 三陸 |
| ししゃも | 欧州 | しめじ | 長野 | オレンジ | オーストラリア・アメリカ |
| あじ | 京都・長崎 | えのきたけ | 新潟 | バナナ | フィリピン |
| ねぎ | 青森 | さつまいも | 千葉 | 梨 | 千葉・福島 |
| 枝豆 | 北海道 | にら | 千葉・栃木 | りんご | 青森 |