

# 10月 給食だより

2020年10月 聖星保育園

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。

今月は旬の食材をたくさん使って、秋らしい献立になるよう工夫しました。

下旬には魚の食育(あじの三枚おろし見学)を実施予定です。

命の大切さに気づき、食への興味・関心を高めてもらいたいと思います。

## 10月の予定

### ●1日(木)十五夜のお月見メニュー

おやつに十五夜の満月をイメージして真ん丸のスイートポテトを出します!

### ●8日(木)10月誕生会

昼食は、雑穀ごはん、塩唐揚げ、里芋のチーズパン粉焼き、春雨サラダ、みそ汁、巨峰が出ます!

おやつはアップルキャラメルケーキと牛乳です。

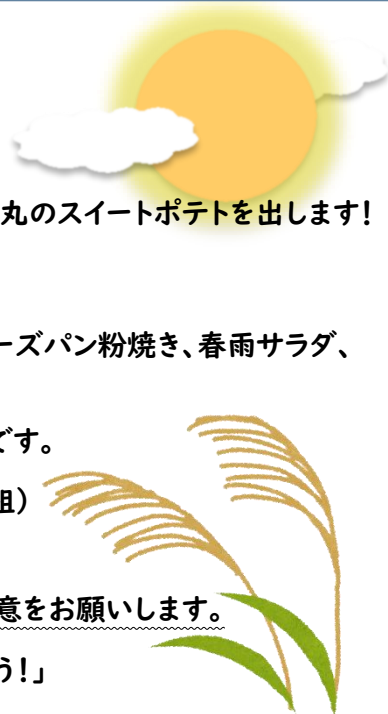
### ●17日(土)運動会(きりん・くま・らいおん組)

### ●22日(木)芋掘り(らいおん組)

きりん・くま・らいおん組は家庭弁当のご用意をお願いします。

### ●29日(木)食育「魚のさばき方を見学しよう!」

給食で使うお魚を届けてくれる地元の魚屋さんに、あじの三枚おろしを披露してもらいます!(きりん・くま・らいおん組)



## すべての人と食べる幸せを分かち合える世界へ

10月16日は国連が定めた「世界食料デー」です。

日本でも2008年から10月を世界食料デー月間としています。

今、世界では、すべての人たちが十分に食べられるだけの食料が作られているのに、9人に1人が飢えに苦しんでいます。その一方で、作られている食料の3分の1(約13億トン)が捨てられています。\*1日本でも、毎年2842万トンの食料が捨てられ、そのうち食べ残しや賞味期限切れなどで、まだ食べられるのに捨てられている食料が約646万トン(家庭からは289万トン)にもおよびます。\*2

食料問題はフードロス以外にも、食料自給率や食料を生産するための資源問題など様々あり、複雑で身近に感じにくいかもしれませんが、まずは、旬の食材や地元の食材を使う、食べきれる量だけ作る(買う)、残さず食べるなど、一人ひとりができることから始めてみましょう!

\*1 国連食糧農業機関(FAO)(2011年) \*2 農林水産省(2014年)

引用→<https://worldfoodday-japan.net/>

お米とさつまいもは10月からが旬! 皮も無駄なくいただきます!

10月26日(月)のおやつより

さ つ ま い ん

米 2合(300g)、さつまいも 1/2本、みりん 大さじ1、ごま塩 適宜

①お米は研いでおく。さつまいもはよく洗って、皮つきのまま1cm角に切り、水にさらしておく。②炊飯器に①のお米を入れて目盛りまで水を注ぎ\*1、みりん\*2を加えて混ぜ、上にさつまいもを散らし炊飯する。

\*1新米の場合、水加減はやや少なめにしましょう。

\*2みりんを加えて炊くと、ツヤよくもちもちに仕上がります!



## 10月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	523	19.5	14.1	206	2.2	260	0.28	0.37	23	1.4
1日の給与栄養量	1313	49.3	36.5	573	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	484	17.9	13.5	222	2.1	230	0.26	0.36	19	1.2
1日の給与栄養量	990	37.2	27.4	454	4.6	392	0.54	0.60	42	2.6

\*1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

### 調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

