

10月給食だより

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持てきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに。

地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約464万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶碗1杯分の食べ物を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「令和5年度推計」

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。	冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。 消費期限と賞味期限のイメージ	①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。
新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法工夫する。 冷凍へ	在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

10月6日は十五夜 秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもおつきみ（ふしゅう）の風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。