

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連WFPによる食糧支援



## 食品ロス削減 3つのコツ

1	2	3
<p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
目に良い食べ物を知らう	3月	ゆでうどん 牛乳 しらす入りかき揚げ スープ <b>野菜のごまじょうゆ</b> <b>ぶどうヨーグルト</b>	うどん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	牛乳 しらす とりにく ヨーグルト	たまねぎ ごぼう しゅんぎく ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ぶどう えのきたけ カリフラワー きぬさや	
	4火	わかめごはん 牛乳 <b>アンサンブルエッグ</b> チキンサラダ <b>豆乳豚汁</b>	こめ さとう でんぶん あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご みそ わかめ とりにく あつあげ とうにゅう	ねぎ にんじん かほちや キャベツ コーン きゅうり だいこん ごぼう	
	5水	ごはん 牛乳 <b>豚肉とレバーのケチャップみそ煮</b> <b>青のりおかかあえ</b> <b>ほうれん草のみそ汁</b>	こめ でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたレバー ぶたにく とうふ かつおぶし あおのり みそ わかめ	にんじん しょうが にんにく コーン グリンピース こまつな ほししいたけ もやし ほうれん草	中部
	6木	ごはん 牛乳 <b>さんま紅葉煮</b> <b>野菜炒め煮</b> <b>なすのごまみそ汁</b>	こめ さとう あぶら ごま	牛乳 さんま みそ ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ	だいこん もやし にんじん キャベツ カラピーマン なす いんげん ねぎ たまねぎ	
	7金	ごはん お魚ふりかけ 牛乳 <b>鶏肉のレモン煮</b> <b>にんじんサラダ</b> すまし汁 <b>ブルーベリーゼリー</b> 《目の愛護デー献立》	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング ゼリー	牛乳 とりにく なた ツナ こうやどうふ さかなけすりぶし	にんじん レモンじり こまつな ブロッコリー カラピーマン たもぎたけ ブルーベリー	
食物繊維のはたらきを知らう	11火	ごはん 牛乳 <b>米粉入り春巻</b> <b>莖わかめのきんぴら</b> <b>厚揚げのみそ汁</b>	こめ でんぶん こむぎこ さとう ごま はるさめ ラード ごまあぶら	牛乳 ぶたにく くきわかめ さつまあげ あつあげ わかめ みそ	キャベツ しょうが こんにやく にんじん たまねぎ いんげん だいこん	
	12水	ごはん 牛乳 <b>かにシュウマイ</b> <b>ピーファン炒め</b> <b>鶏ごぼうスープ</b> <b>ベビーチーズ</b>	こめ あぶら こむぎこ さとう ピーファン でんぶん ラード ごまあぶら	牛乳 チーズ ぶたにく さかなすりみ らんばく かに とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ カラピーマン こまつな ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	溝延
	13木	<b>きのこカレー</b> 牛乳 <b>海藻サラダ</b> <b>キャラメル豆腐プリン</b>	こめ あぶら じゃがいも カレーウ さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく きなこ かんてん だいす とうにゅう かいそう かにかま だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しめじ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	
	14金	<b>米粉パン</b> 牛乳 <b>いちごジャム</b> <b>ハムチーズサンドフライ</b> <b>切りほしだいこん</b> <b>切干大根とひじきサラダ</b> <b>コーン中華スープ</b>	こめパン ジャム パンこ こむぎこ ごま あぶら ドレッシング	牛乳 ローセージ チーズ こんぶ めひじき ハム とうふ	きりほしだいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん こまつな	西部 1.2年



# 10月10日は目の愛護デー



## 庄内風芋煮

芋煮会の季節ですね。山形県内でも村山・庄内・最上・置賜の各地方で味付けや入れる材料に特徴があります。これも食文化の違いの一例です。庄内地方は、みそ味が豚肉、厚揚げが入るのが特徴です。

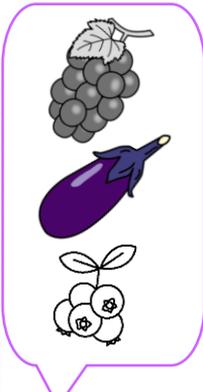
ビタミンAは目と粘膜に関係の深い栄養成分です。ビタミンAが不足すると、薄暗いところで目が慣れにくい、涙が出にくい、目が乾燥するドライアイなどの病気に関係してきます。

食生活に気をつけ、目に優しい生活（ゲームの時間・目が疲れたら休む・睡眠時間）なども見直しましょう。

### ビタミンAの多い食べ物



色のこい野菜  
(カロテンとして  
含まれている)



なす・ぶどうやブルーベリーなどの鮮やかな紫色は、ポリフェノール的一种で、「アントシアニン」という色素成分で目に良いと言われています。

### 10月7日(金)目の愛護デー献立

旬の味 秋野菜を 食べよう

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。

きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「まつたけ」は栽培することができず天然のものしかないため、秋の味覚の代表です。



### 秋に美味しい野菜

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	17月	鶏中華(米粉中華麺) 牛乳 ショウロンポウ ごまあえ 味付小魚	こめこちゅうかめん ごまラード はるさめ さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 とりこく あぶらあげ ぶたにく ちくわ こさかな	ほししいたけ たけのこ ブロccoli たもぎだけ ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん もやし	
	18火	ごはん 味付のり 牛乳 いわし生姜煮 もって菊のおひたし 庄内風いも煮	こめ さといも	牛乳 ぶたにく いわし みそのり あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ もつてのほか(きく) こんにやく ごぼう しょうが	西部
	19水	ごはん 牛乳 和風肉団子 町産納豆 じゃがいもの香り炒め 沢煮椀	こめ さとう じゃがいも オリーブゆ ラード	牛乳 とりこく ウィンナー ベーコン なつとう	にんにく パセリ だいこん ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	
	20木	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き キャベツのごまかけ わかめ汁	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	牛乳 さんま ひでんだいす わかめ こうやどうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり つぼつけ たまねぎ	
	21金	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー ブロccoli&カリフラワー ミネストローネ 鉄分ヨーグルト	ナン カレールウ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいすミート ぎゅうにく ベーコン ひでんだいす ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロccoliのくき ブロccoli カリフラワー パプリカ パセリ トマト しょうが にんにく	
箸を正しく持って上手に使おう	24月	ごはん 牛乳 さばサラサ焼き 切り昆布のチャプチェ とうふ汁	ごはん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 さば ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん にんにく ほししいたけ ねぎ たもぎだけ こまつな	溝延西部のみ実施
	25火	ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 れんこんの炒め煮 のっぺい汁	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さといも	牛乳 ぶたにく ひじき たまご さつまあげ とりこく あぶらあげ	ねぎ にんじん こんにやく だいこん れんこん いんげん	
	26水	ごはん 牛乳 鶏肉いなり煮(1・2年) 信田煮(3~6年) 五目豆 もやし汁	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	牛乳 ぶたにく とりこく たらすりみ あぶらあげ たまご さつまあげ みそ ひじき こんぶ ひでんだいす わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう こんにやく ごぼう ほししいたけ いんげん もやし	
	27木	ごはん 牛乳 たこメンチカツ 町産りんご 里芋のそぼろあん 玉ねぎのみそ汁	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん さといも	牛乳 たらすりみ たこ とりこく こうやどうふ みそ	ねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな りんご	
	28金	ハンズパン 牛乳 スライスチーズ ハンバーグケチャップソース 春雨サラダ 野菜スープ	ハンズパン ラード さとう はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりこく チーズ ベーコン だいす	にんじん もやし きゅうり コーン キャベツ たまねぎ こまつな	中部4年
旬の食べ物	31月	ごはん のりふりかけ 牛乳 笹かまの紅花天ぷら ツナ大根サラダ いも団子汁	こめ てんぷらこ ごま ノンエッグマヨネーズ いもだんご さとう	牛乳 ささかま きなこ とりこく のり ツナ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん べにはな いんげん たもぎだけ ねぎ こまつな	