

ぱくぱくだより



10月

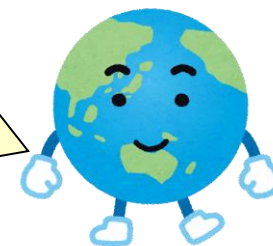
令和6年 10月1日

がっ 京都市立新町小学校

校長 岸本 直樹

栄養教諭 東 美里

がっ 10月は、「食品ロス削減月間」、10月16日は
しよくひん さくげんげっかん がっ にち
せ かいしよくりよう しら
「世界食糧デー」でもあります。調べてみましょう。



10月は「地球にやさしい食事を考える」月間です

ちきゅうおんだん か たい き お せん
地球温暖化や大気汚染など、いろいろな環境問題がありますね。食の面では、食品ロスや海外からの食品の輸入による燃料の消費なども
かんきょうもんだい おお
環境問題と大きくかかわっています。

わたし げん き ゆた く
私たちが元気に豊かに暮らしながら、これからの地球を守るために、環境に負荷をかけない「地球にやさしい食事」について考えていきま
しょう。みなさんにできることは何か、話し合ってみましょう。



しゅん しよくざい た 旬の食材を食べる



こんげつ きゅうしよく
今月の給食では、れんこん・ごぼう・だ
いこんなどを使っています。



しゅん しよくざい そだ
旬でない食材を育てようとすると、気温や光な
どを調整するために多くの「エネルギー」が必要に
なり、二酸化炭素がたくさん出されます。だから旬
の食材は、エコで地球にやさしいです。

しよくざい つか 食材をむだなく使う

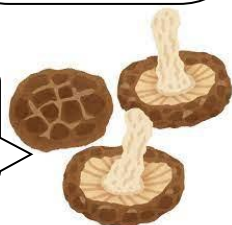


きゅうしよく きりぼしだいこん こうや
給食では、切干大根や高野豆腐、
だいこん葉などを使っていますね。



かわ は
皮も葉もすべて
た 食べる

ほし
干しいたけの
じる つか
もどし汁を使う



かわ しよくざい む だ つか
皮などの食材を無駄なく使ったり、いつもなら
捨ててしまう部分も食べたりすることで食品ロス
を減らせます。また、乾燥や塩蔵により長期間
保存ができる食材は、必要な時に必要な分を使
えるので食材を無駄なく使えます。



ち さん ち しょう と く 地産地消に取り組む

と ち しよくざい と ち しょう
その土地でとれた食材をその土地で消
費することを「地産地消」といいます。食
材を運ぶ距離が短いので、新鮮でおいし
いです。また、燃料が少なくてすみ、排気
ガスをおさえられます。

しよくぶつせいしよくひん と い 植物性食品も取り入れる

うし ぶた しよう ひ おお
牛や豚などは、エサを消費するときに多く
の温室効果ガスが出ます。そして、育てる時に
多くのエネルギーが必要になります。お肉や
乳製品から必要な栄養をとりつつ、魚や、
大豆などの植物性食品もとることが地球にも
やさしいです。





こんだて しょうかい

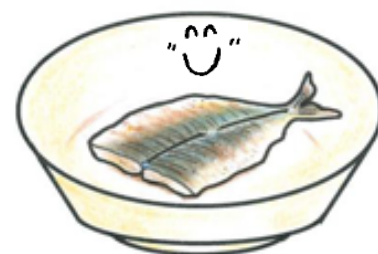


しん 新こんだて



しろ まめ 白いんげん豆のチャウダー

「しろ まめ 白いんげん豆ペースト」をつか
です。しろ まめ 白いんげん豆のやさしいあまさを味わっ
てください。



や ひらき 焼き開いわし

スチームコンベクションオーブンをを使って作
ります。身はふっくら皮はパリッと香ばしいで
す。ほねをつくるカルシウムがおお ふく 多く含まれます。

なごみこんだて

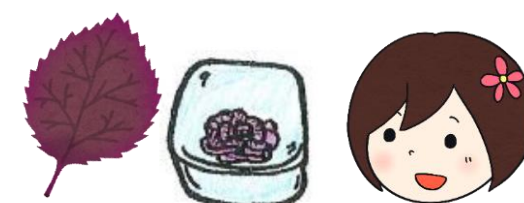
がつ にち もく
10月17日(木)

づけ しば漬ちりめん

づけ きょう と さんだいつけもの ひと
しば漬は、京都の三大漬物の一つで
す。づけのきれいなむらさき色や酸
み、ちりめんじゃこの食感を楽しんでく
ださい。



づけ きょう と し さ きょう く
しば漬は、京都市左京区の
おおはら ち く 大原地区でうまれました。



あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物



ちくぜん に 筑前煮

ふくおかけん きょう ど りょう り
福岡県の郷土料理です。
しゅん 旬の にんじん・れんこん・
ごぼうを使っています。

ぎゅうにく に 牛肉とごぼうの煮つけ

ぎゅうにく しゅん 牛肉と旬の にんじん・ご
ぼうをつか あま た
ぼうを使って、甘からく炊
きあげています。

しる なめこのみそ汁

しゅん く じょう 旬のなめこのと九条ね
ぎをつか しる く
ぎを使ったみそ汁です。九
じょう 条ねぎは、きょう や さい 京野菜です。

ほ ご し ゃ 保護者のみなさまへ

- 【お知らせ】
- 10月2日(水)～4日(金)5年山の家のため給食欠食
(この日の給食費は、当日の昼食代に充当します。)
 - 10月25日(金)1・2年遠足のため給食欠食
(持ち帰り給食を実施します。)
 - 10月31日(木)4年生社会見学のため給食欠食
(持ち帰り給食を実施します。)
 - 10月31日(木)4年生社会見学のため給食欠食
(持ち帰り給食を実施します。)