

# ぱくぱくだより



10月

令和6年 10月1日  
がつ 京都市立新町小学校  
校長 岸本 直樹  
栄養教諭 東 美里

がつ しょくひん さくげんげっかん がつ にち  
10月は、「食品ロス削減月間」、10月16日は  
せ かいしょくりょう 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

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環境問題と大きくかかわっています。

私たちが元気に豊かに暮らしながら、これから地球を守るために、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。

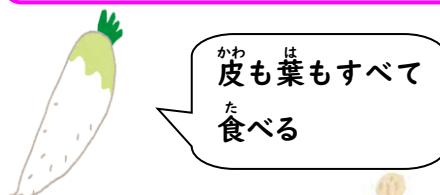


### 旬の食材を食べる



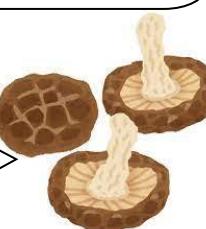
今月の給食では、れんこん・ごぼう・だいこんなどを使ってています。

### 食材をむだなく使う



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。

干しいたけの  
もどし汁を使う



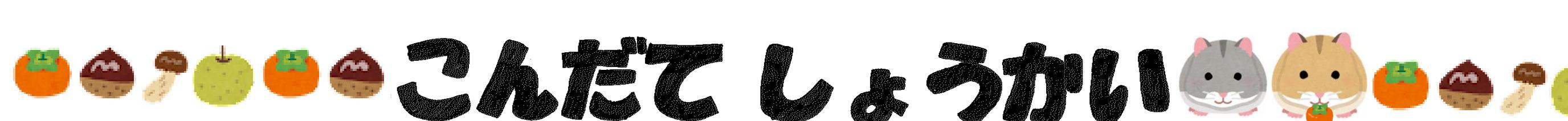
### 地産地消に取り組む

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、排ガスをおさえられます。

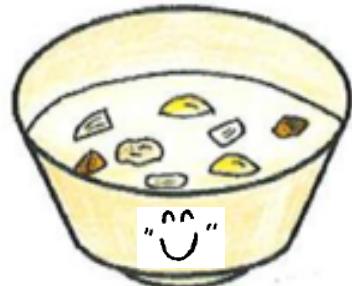


### 植物性食品も取り入れる

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。



# 新こんだて

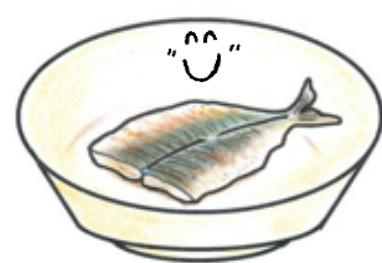


## 白いんげん豆のチャウダー

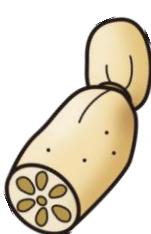
「白いんげん豆ペースト」を使ったチャウダーです。白いんげん豆のやさしいあまさを味わってください。

## 焼き開いわし

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



# 秋が旬の食べ物



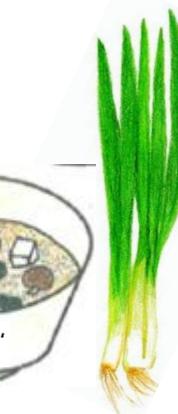
## 筑前煮

福岡県の郷土料理です。旬のにんじん・れんこん・ごぼうを使っています。



## 牛肉とごぼうの煮つけ

牛肉と旬のにんじん・ごぼうを使って、甘からく炊きあげています。



## なめこのみそ汁

旬のなめこのと九条ねぎを使ったみそ汁です。九条ねぎは、京野菜です。

# なごみこんだて

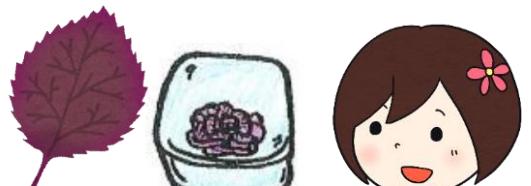
10月17日(木)

## しば漬ちりめん

しば漬は、京都の三大漬物の一つです。しば漬のきれいなむらさき色や酸味、ちりめんじゃこの食感を楽しんでください。



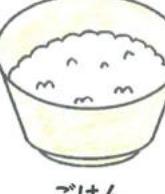
しば漬は、京都市左京区の大原地区で生まれました。



しゃばづけちりめん



ぎゅうにく  
牛肉とごぼうの煮つけ



ごはん  
なめこのみそ汁

## 保護者のみなさまへ

### お知らせ

○10月2日(水)~4日(金)5年生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。)

○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。)

