



令和5年度 10月

伊佐市立学校 給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

「食欲の秋」と「読書の秋」のコラボ給食

いろいろな本の中に登場する料理を再現した「食欲の秋」と「読書の秋」のコラボ給食です。本にはたくさんの料理が登場しますが、今回は以下の本から料理を選出しました。



「おばけのアッチとコロッケ どうさん」角野 栄子(作) より
10/20 牛肉コロッケ



「やさいだワッショイ! おいしさ とどけ隊」 サトシン(作) より
10/3 牛肉じゃがいも炒め
10/10 秋野菜のカレーライス
10/20 にんじんのきんぴら



「ぐりとぐらとすみれちゃん」 なかがわ りえこ(作) より
10/12 オムレツのミートソースがけ



「こまったさんのサンドイッチ」 寺村 輝夫(作) より
10/26 ツナサンド



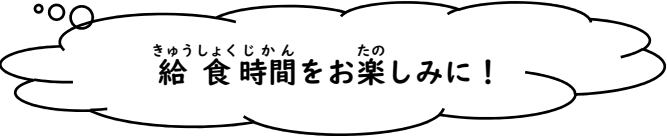
「どきどきオムライス」 莉田 澄子(作) より
10/24 オムライス



「雪窓」 安房 直子(作) より
10/25 おでん



「パンダのポンポン 夜空のスター・チャウダー」 野中 柊(作) より
10/24 夜空のスター・チャウダー
10/30 ドラゴンぎょうざ



「手前から買う!」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。