



食育だより

まいつき 19日は食育の日



令和6年
10月号

三ツ市三ツ学校給食センター

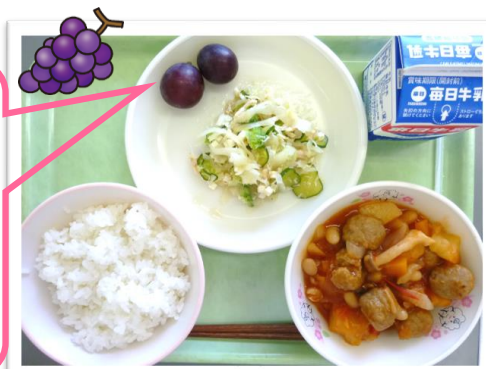
例年になく厳しい残暑が続く9月でしたが、それでも少しずつ秋が近づいています。秋になると、おいしい食べ物が回り始めます。季節のおいしい食べ物をしっかり食べて、冬に向けて体力をつけましょう。



学校給食食育推進事業が始まっています！

9月の食育だよりでもお知らせしたとおり、「学校給食食育推進事業」が始まっています。9月の給食では、三ツ産のピーナーや梨を提供しました。どちらもとてもみずみずしく、児童生徒のみなさんにも大好評でした。暑い中でも、おいしい食材を届けるために作業される生産者の方には感謝の気持ちでいっぱいです。11月には三ツのブランド豚肉「霧里ポーク」の提供を予定しています。どんな料理になって出てくるか、楽しみです。

大きな粒のピーナーでした。とても甘くて、2粒だけで食べごたえがありました。



みずみずしくて、甘い梨でした。シャリシャリの歯ざわりも楽しめました。



10/18 みよしふるさとランチの日

今月の18日（金）には、今年度2回目のみよしふるさとランチの日を実施します。今回のテーマ食材は「こまつな」です。三和町のいずみ農園さんが育てられたこまつなを使います。



♪野菜は元気の宝ばこ♪



名前の由来は？

現在の東京都江戸川区にある小松川地区付近で多く栽培され、江戸時代にそのおいしさを愛でた徳川将軍が地区の名前をとって名付けたと伝えられています。

栄養は？

主に体の調子を整えるビタミン（カロテン・ビタミンC）や、成長に大切な葉酸・カルシウム・鉄、おなかの調子を整える食物せんいを多くふくみます。あくが少なく、そのまま調理ができる便利な野菜です。

食品ロス削減月間

「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。食品を買うとき、期限が長いものから取ると、期限が短いもの残り、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。