



しょく
食

いく
育

だより

まいつき にち しょくいくひ
☆毎月19日は食育の日



れいわねん
令和6年
10月号

みよしみよしがつこうきゅうしょく
三次市三次学校給食センター

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、おいしい食べ物が出回り始めます。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ります！

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」が始まります。9月の給食では、三次産のピオーネ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月には三次のブランド豚肉「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、楽しみですね。



大きな粒のピオーネでした。とても甘くて、2粒だけでも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。三和町のいづみ農園さんが育てられたこまつなを使います。



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含みます。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はなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためであります。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なく、手前から買うようにします。