



ようやく暑さがやわらぎ、朝夕涼しくなってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋がありますが、季節の変わり目で体調を崩さないように、いつも以上に気をつけましょう。



10月16日は国連が制定した世界食料デーです。世界の食料問題について考える日になっています。

日本では10月の1か月間を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、7億9500万人が飢えに苦しんでいます。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている現状です。

世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が、食べる前に無駄になったり、捨てられたりしています。食料を生産するために必要な水や土地、運ぶための燃料などが無駄になるだけでなく、本当であれば必要がなかった温室効果ガス(CO2など)の排出にもつながります。

世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう。

◆◆◆ もう一口食べる努力をしてみよう ◆◆◆

あなたが残した給食は「少しだけ」のはずなのに、全校分になると・・・

給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。自分では「ほんの少し残した給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。

「〇〇がきれい」、本当にきれいなのか考えてみましょう。はじめてその食品を食べた時に、おいしいと感じなかったり、あまりよくない印象があったりして「食わず嫌い」になっていませんか。



挑戦してみよう！

- ◆おいしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆料理をしてみる
- ◆みんなで一緒に食べる
- ◆自分の好きな味にして食べる
- ◆盛りつけを工夫する
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる



2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です。

秋を楽しむ🐰お月見の行事

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいわれています。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

🐰十五夜の行事食🐰



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

皮付き里いもをゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

10月6日・・・十五夜献立・・・

ごはん 牛乳
うさぎ型ハンバーグおろしソース
れんこんサラダ
いも煮汁
十五夜デザート