



あき かぜ かん 秋の風が感じられるようになり、すごしやすい季節となりました。秋と言えば「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」そして「食欲の秋」ですね！収穫の秋をむかえ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物をたくさん食べて寒い冬に備えましょう。

🍁 10月は食品ロス削減月間です 🍁

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本の家庭では、一年間で 300万トンほどの食品ロスが出ています。これは、日本人一人あたりが毎日茶碗一杯分の食べ物を捨てているのと同じ量になります。一人ひとりが行動を見直していくことで改善されます。自分のことから、「もったいない」を減らしていきましょう！

賞味期限と消費期限のちがいを知ろう



- ◆ 賞味期限 ⇒ おいしく食べられる期限（過ぎたら食べられないという意味ではない）
- ◆ 消費期限 ⇒ 過ぎたら食べないほうがよい期限（弁当・惣菜・ケーキなど）



やってみよう！家庭でできること

- ❏ 冷蔵庫を見て、必要な量を買しましょう。冷凍できる物は早めに冷凍しましょう。
- ❏ 食べられるだけ料理しましょう。残ったらリメイクするなどの工夫をしましょう。
- ❏ 外食するときは、食べきれ分だけ注文しましょう。
- ❏ フードドライブを利用しましょう。（ぜひ調べてみてください）

とちぎ こめ 栃木のお米

栃木県はお米の収穫量が全国で第8位です。「とちぎの星」というお米が令和の大嘗祭において献上米にもなりました。

「とちぎの星」の名前の由来

様々な災害に勝ち、輝く栃木の星になってほしいという期待がこめられています。

栃木のお米のおいしさの特徴

栃木県で美味しいお米ができる理由は「雷」です。宇都宮市は「雷都」と呼ばれるほど雷が夏に集中します。夕立のおかげで夜の気温が下がり、昼夜の寒暖差により甘みのあるお米になります。10月は新米の季節です。好きな具を入れておいしいおにぎりを自分で作ってみましょう。

ごはんは、体を動かすのに大切なエネルギー源です。お腹がすいたら、おにぎりを食べるとよいですね。



とちぎの星

「元気になる給食シリーズ」

10月10日（月）は「目の愛護デー」です。1010を横にすると目と眉毛に見えることから、そう言われるようになりました。この日は、目の健康を意識し、よりよい生活が送れるように活動する日です。

目や皮膚の健康を守り、感染症を予防するためには、「ビタミンA」が大切です。10月の献立にはビタミンAを多く含んだトマトやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、目の疲れを回復するはたらきのあるアントシアニンの多いブルーベリーが登場します。

10月10日は
目の愛護デー



目の愛護デーメニュー

6日（木） 麦ごはん 牛乳 キーマカレー
ほうれん草サラダ ブルーベリーゼリー