



# みゆしゅくだより10月



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。  
現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



## たべっピーの

## “本”の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！  
本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



★今月紹介するのは・・・【おばけパーティ】にでてくる

## 「パーティのごちそう」です。

★おばけパーティ

おばけのアンリが、ともだちみんなをおもてなし。どんなごちそうがでるのかな？おばけってお料理を食べたらどうなるの？

いろいろなごちそうを食べるたびに、おばけにはある変化が起こります。

かぼちゃのスープを食べた後は・・・、サーモンを食べた後は・・・、  
サラダを食べた後は・・・。

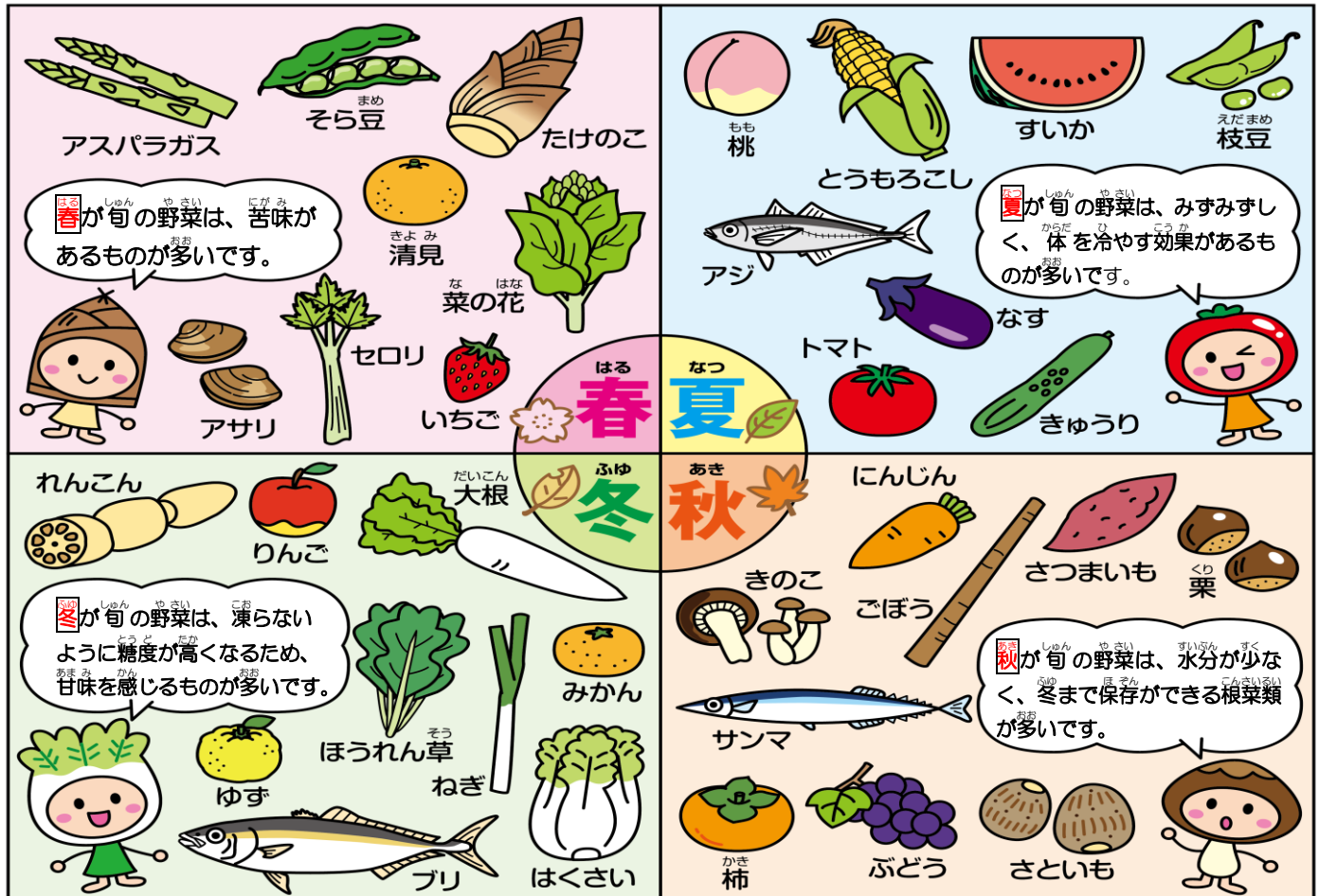
★パーティのごちそう

おばけたちが食べたごちそうを、黄色の「かぼちゃのスープ」、ピンク色の「サーモン」、緑色の「サラダ」と、色にこだわって再現した給食です。

# 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。



## 食品ロスを減らすためにできること

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。日本の食品ロス量は、「461万トン」※もあります。国民一人当たりになると、毎日お茶碗一杯分のごはんを捨てている計算になります。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切です。

自分でできることは何があるか考えてみましょう。



### 1. 残さず食べよう！

自分がどのくらい食べられるかを知り、食べられる分だけお皿に取りましょう。

### 2. 必要な分だけ買おう！

量り売り・ばら売りなどを活用して、買い過ぎないようにしましょう。

### 3. 食材を使い切ろう！

食品の期限を意識したり、切り方や料理を工夫して捨てる量を減らしましょう。