

# 10月 給食だより

朝や夕方は少し涼しくなり、秋を感じる季節になりました。秋と言えば食欲の秋。新米や果物などおいしい食べ物が実る季節です。

みなさんは、給食を残さず食べていますか？今月は食品ロスについてご紹介します。



## 10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

みなさんは、1学期に須賀川市の小・中学校・義務教育学校で出た給食の食べ残し量は、どれくらいだと思いますか？

1学期の食べ残し総量(小・中学校・義務教育学校全体)	→ およそ 9,700kg
1人1日あたりの食べ残し平均量	→ およそ 21g

この食べ残し平均量 21g をごはんの量にたとえると、2口分くらいです。たった2口分ですが、給食を食べる人全員が2口分を残したら、たくさんのごはんが残り、捨てことになります。実際に食べ残した料理は、「ごはん」や「魚」「野菜のおかず」などさまざまですが、たくさんの食べ物が捨てられることにかくありません。

また、みなさんの給食を作っている調理員さんは、毎回、食べ残した量を量っています。

食べ残しが多い日は、「どうしてかな」と理由を考え、作り方や味付けを工夫し、みなさんがおいしく残さず食べられるようにしています。

みなさんも、できるだけ食べ残しを少なくして、少しずつ食品ロスをなくしていきましょう。



## 秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、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の行事が行されてきました。ちょうどこの時期に重いもが収穫されることから、重いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの重いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

## 十五夜の行事食



### <つくりかた>

- カッコの材料をまとめておく。
- 上新粉またはだんごの粉で丸める。(豆腐は水をきらすを入れる。かたいときは水をたす。)
- 鍋に湯をわかし、だんごをいれ、うきあがってきたら水にとてきます。
- だんごがさめたら水をきり、1をまぶす。