

きゅうしょくだより 10月号



朝晩の風がずいぶん涼しくなってきました。日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は旬の野菜、魚などおいしいものがたくさん出回ります。よく食べ、よく運動し、心と体にも実りの多い秋を過ごしましょう。

給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



栄養教諭の先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうとつまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

…… こんだてのなかから ……

4(火)・・・「うめぼし」

この日は、小学生にのみ和歌山県より「梅干し」の提供があります。



昨年度に引き続き今年度も、新型コロナウイルスの経済対策として、国から県内産の「熊野牛」が提供されます。和歌山県の自然豊かな環境の中で、大切に育てられたブランド牛です。

6(木)・・・「熊野牛ステーキ」

お肉に赤ワインと塩とこしょうで下味をつけて、おろし玉ねぎやにんにくを使った給食センター特製のソースをかけます。

12(水)・・・「熊野牛ですき焼き煮」

やわらかくて美味しいお肉を味わえるすき焼き煮です。

19(水)・・・「熊野牛ゴロゴロシチュー」

サイコロ状にカットした熊野牛がたっぷり入ったシチューです。

21(金)・・・「熊野牛でビビンバ」

一品で、肉も野菜もごはんも食べられるメニューです。

今月使用予定の地元食材

こめ 米・きゅうり・きゃべつ・ねぎ・切り干し大根・小松菜

じゃがいも・さつまいも・にんにく・ひらたね柿

