

LUNCH NEWS 10月

〇〇の秋！

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…そして食欲の秋！！
日照時間が短くなると、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたくなるといわれています。食欲の秋という言葉は江戸時代から使われているそうです。

秋の味覚を味わおう！

Autumn

さんま



脂がのって一番おいしい季節です。さんまに含まれるEPAやDHAは、血液の流れをよくしたり、頭の働きをよくします。



りんご

そのまま食べられるほか、サラダやお菓子などでも楽しめます。おなかの調子も整えてくれます。



ぶどう

8000年以上の歴史があるくだもので、ポリフェノールが多く含まれ、活性酸素の働きを抑えます。

きのこ



一年中食べられますが梅雨時と秋が旬！



さつまいも

ホクホクと甘くて、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり。

YouTube
<中給食>

ホームページ
<給食>



YouTube始めました



10月は「世界食料デー」月間

食品ロス削減の日

10/30

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のに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



印字ミス 規格外食品
賞味期限切れ 食べ残し

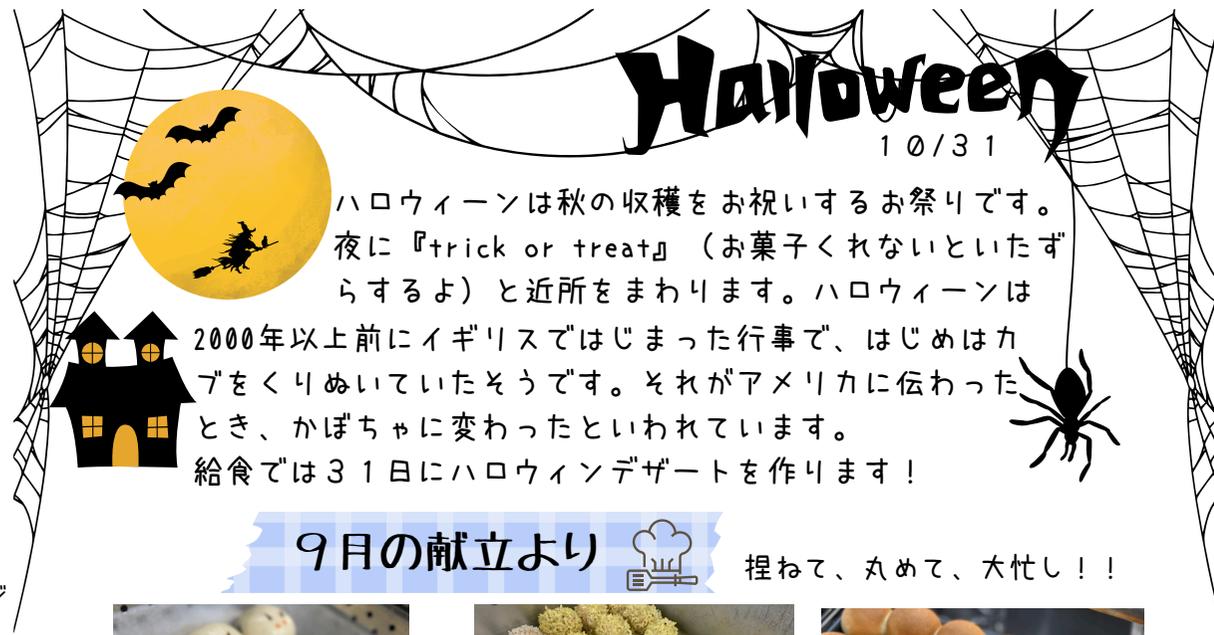
小売店・食品メーカー・飲食店 275万トン



賞味期限切れ
食べ残し

家庭 247万トン

出典：国連食糧農業機関（FAO）、農林水産省



Halloween 10/31

ハロウィーンは秋の収穫をお祝いするお祭りです。夜に『trick or treat』（お菓子くれないといたずらするよ）と近所をまわります。ハロウィーンは2000年以上前にイギリスではじまった行事で、はじめはカブをくりぬいていたそうです。それがアメリカに伝わったとき、かぼちゃに変わったといわれています。給食では31日にハロウィンデザートを作ります！

9月の献立より



捏ねて、丸めて、大忙し！！



十五夜「お月見うさぎまんじゅう」



重陽の節句「菊花蒸し」



もちり「手作りパン」

なぜか捏ねるメニューが多かった9月…残暑厳しい中、がんばりました！