

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和3年度 10月号

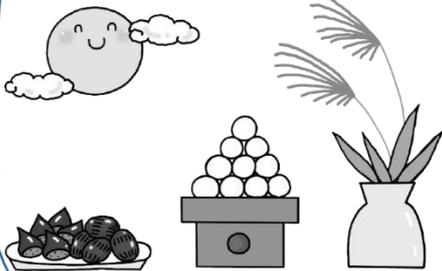


秋らしくなってきました。お米にお芋、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

今月の旬の食材：鯖・さつま芋・里芋・栗・りんごなど

## 秋は行事がいっぱい!

十五夜・十三夜



今年(2021年)は、9月21日が十五夜、10月18日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えします。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれてきたそうです。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、栗をお供えします。

給食では「ぜんざい」に栗を入れます。

## 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上の量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

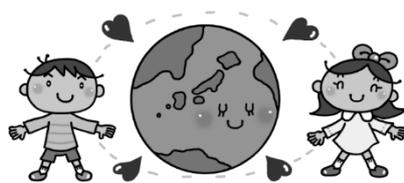


食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



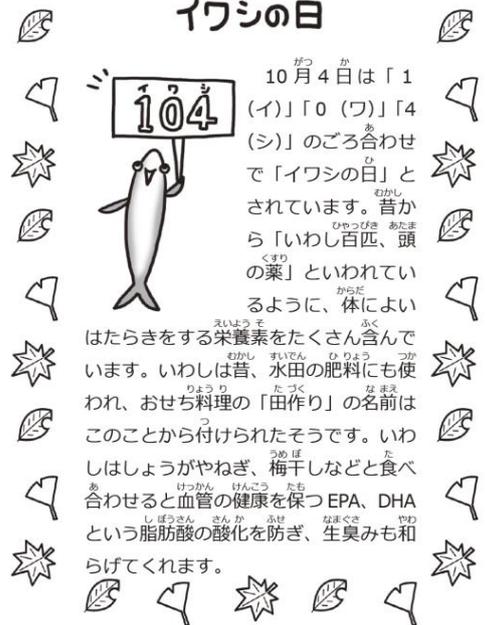
食べ物は、もとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を  
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

イワシの日



10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」のごろ合わせで「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体にははたらきをする栄養素をたくさん含んでいます。いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前は、このことから付けられたそうです。いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。

味わって食べましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】長ねぎ
- 【羽村市】チンゲンサイ、キャベツ、だいこん
- 【瑞穂町】こまつな、長ねぎ

# もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和3年度 10月号

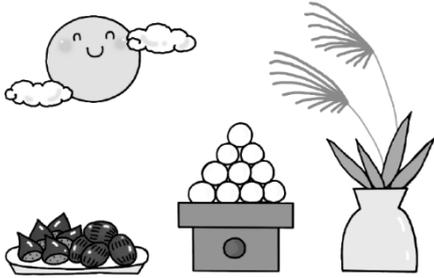


秋らしくなってきました。お米にお芋、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

今月の旬の食材: 鯖・さつま芋・里芋・栗・りんごなど

## 秋は行事がいっぱい!

### 十五夜・十三夜



今年(2021年)は、9月21日が十五夜、10月18日が十三夜となります。十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えします。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれてきたそうです。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、くりをお供えします。

給食では「ぜんざい」に栗を入れます。

## 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。



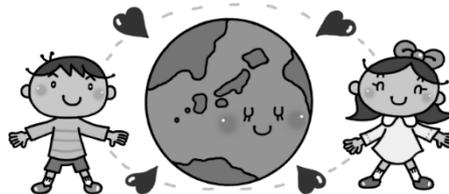
### 食品ロス削減月間

### 食べ物の「いのち」を そまつにしないため



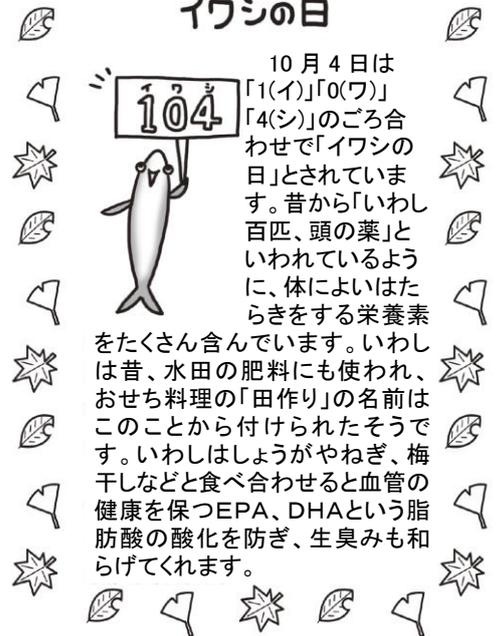
食べ物は、もとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

### 地球環境を 守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

### イワシの日



10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」のごろ合わせで「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体によいはたらきをする栄養素をたくさん含んでいます。いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前は、このことから付けられたそうです。いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。

味わって食べましょう!

### 今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】長ねぎ

【羽村市】チンゲンサイ、  
キャベツ、だいこん

【瑞穂町】こまつな、長ねぎ