



食育だより



令和7年10月16日発行
No. 131
諫早市東部学校給食センター
TEL 0957-22-6777

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さんま、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

秋は行事がいっぱい！

十五夜・十三夜



今年は10月6日が十五夜、11月2日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかに里芋をお供えします。これからおいしくなるさといもを給食でもたくさん使っていきます。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」いわれています。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。十三夜では豆（完熟した大豆が取れる時期です）や、くりをお供えします。



おくんち



「くんち」の語源は、秋の節句である旧暦の9月9日を表す「お九日」がなまったといわれています。くんち料理には「小豆ごはん」「にしめ」「どじょう汁」「ざくろなます」「甘酒」などがあり、長崎の庶民の間で食べ継がれてきました。

ハロウィーン

古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、かぼちゃをくりぬいて提灯（ジャック・オ・ランタン）を作ったり、お化けの仮装を楽しみます。



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。日本人一人あたり、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料援助量（2018年で年間390万トン）をはるかにこえています。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 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎたときなどは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。



似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

《今月の郷土料理》

毎月19日前後に「食育の日」として、九州の郷土料理を実施しています。10月は「佐賀県」です。

今月は、小学校16日、中学校17日です。

献立名：ごはん、牛乳、だぶ、ちくわのごま衣揚げ、ほうれん草ののり酢あえ



【だぶ】