

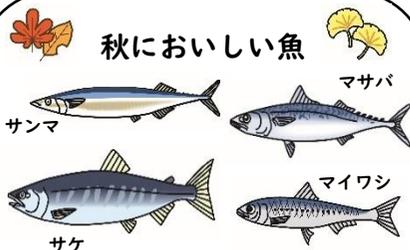
# 10月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2023年10月号

秋の味覚がおいしい季節になりました。恵みの秋に感謝し、好き嫌いせずにいろいろなものを食べましょう。また、秋はスポーツに適した季節です。よく食べた後は、体を動かし、健康を保ちましょう。

## 秋の味覚を知ろう！

『食欲の秋』、『実りの秋』と呼ばれるように秋は食べ物がおいしくなる季節です。様々なものが収穫され、旬を迎えます。秋の味覚について調べてみましょう。



### 秋においしい魚

旬を迎えた青魚には、脳の働きをよくするDHAや、悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPAなどが多く含まれます。



### 〈栗〉

栗は、種実類の仲間で、糖質が多く含まれています。旬は9月下旬から10月中旬頃です。

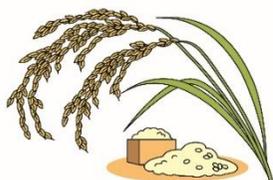
### 〈ぶどう〉

ぶどうには、アントシアニンという物質が多く含まれていて、生活習慣病を予防する働きがあります。



### 〈りんご〉

1年中出回っていますが、秋から冬にかけて最もおいしい季節です。香り高く秋を感じる果物です。



日本の主食である米は、各地で収穫の時期を迎えます。新米は、香りが良く粘りがあり、独特な旨味を楽しむことができます。給食で食べている米は、奈良県で栽培された『ヒノヒカリ』という品種です。

## 奈良県産食材（10月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 青ねぎ こんにゃく ふしそうめん  
奈良のキャベツメンチカツ 吉野葛入りうどん



## 通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

## 10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間に約600万トンもの食品ロスが出ています。1人あたりで考えると、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てていることとなります。食品ロスを減らすためには、ひとりひとりの心がけが大切です。自分にできることは何か、考えてみましょう。

## ～すぐにできる！食品ロスを減らす方法～

残さず食べよう！



必要な分だけ買おう！



無駄なく使おう！



## 「期限」の違いを知って、捨てる食べ物を減らそう！

### 消費期限

「安全に食べられる期限」  
品質の劣化が早いので、期限を過ぎたら食べない方がよいでしょう。

おにぎり、パン、  
生菓子など



### 賞味期限

「おいしく食べられる期限」  
品質の劣化が比較的遅いため、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

カップ麺、缶詰、  
スナック菓子など



※これらは未開封の状態に表示された方法により保存した場合の期限です。開封後は表示された期限にかかわらず、早めに食べましょう。

令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は10月17日（火）です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。
- 奈良のキャベツメンチカツ…奈良県産の「キャベツ」を使用したメンチカツです。
- カレーうどん…奈良県産の「吉野葛」が入ったうどんを使用しています。
- こんにゃくのきんぴら…「こんにゃく」は、奈良県で製造加工されています。