



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和5年10月  
嵐山町学校給食センター



残暑も落ち着き、秋らしい日が続くようになりました。秋が旬の食材も出回り、まさに食欲の秋！秋の味覚を楽しみましょう。一方で、食品ロスが大きな問題になっています。食品ロスについて、ご家庭で話し合ってみましょう。

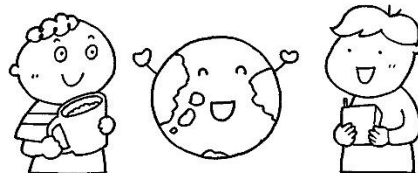
## 自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



## 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



似ているけれど  
全然違う

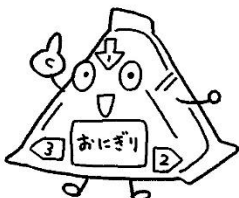
**消費期限**

と

**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。



食育の日、日本全国の味を  
給食で紹介！  
今月は、岐阜県です。

### 東西食文化の分け目

日本列島のほぼ中央にある岐阜県は、山岳地帯の飛騨地域と平野の広がる南部の美濃地域で食を取り巻く環境が大きく異なります。また、天下分け目の関ヶ原は、歴史的に重要なだけでなく、東西の食文化の交わる場所でもあり、東西南北の様々な食文化が合わさって、豊かな食が育まれました。

20日の給食では、木曾川上流の山間にある付知の郷土料理『こくしょ』と、飛騨地域の郷土料理で、B級グルメとしてもよく食べられている『けいちゃん』が出ます。

### 給食一口メモ

#### 27日：十三夜献立

27日は十三夜です。十三夜は、十五夜の次に月が美しいとされ、お月見をする風習があります。大豆や栗の収穫時期でもあることから、『豆名月・栗名月』とも呼ばれます。給食では、大豆を使った呉汁と栗のムースが出ます。

#### 31日：ハロウィン献立

Trick or Treat!!でおなじみのハロウィンの日に、給食では、かぼちゃニョッキのクリーム煮が出ます。