

10月給食だより

令和2年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…ですね♪

まだまだ暑い日が続いていますが、朝・夕は少し涼しくなり、過ごしやすくなったと思います。
「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と言われるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。そして、「食欲の秋」でもあります！秋は、多くの食べ物のが旬をむかえます。実りの秋に感謝して、おいしい秋を楽しみましょう。

今月の行事食・特別給食



1日（木）十五夜の日献立。

10月秋の収穫に感謝しましょう。
みたらし団子が登場します！お楽しみに！

6日（火）県産和牛を使用した献立。

沖縄県畜肉振興公社さんの事業の一環で県産和牛の提供があります。県産産和牛を使用し、牛丼を提供予定です。柔らかい県産和牛を楽しみにしてください！

9日（金）目の愛護デー献立。《10日》

「目のビタミン」とも言われるビタミンAがたっぷりの献立！

16日（金）沖縄そばの日献立。《17日》

10月17日は沖縄そばが「そば」として認められた日。

19日（月）食育の日献立。

沖縄でとれる食材をたくさん使用した献立です！

23日（金）カジマヤーお祝い献立。

10月23日(旧暦9月7日)はカジマヤー（97歳をむかえたお祝い）をする日です。

30日（金）ハロウィン献立。《31日》

ハロウィンの日にちなんで「かぼちゃ」が登場！

今月の地場産物

じばさんぶつ

地場産物って？

→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・ねぎ
- ・小松菜
- ・にら
- ・きゅうり
- ・冬瓜



10月16日は世界食料デー

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにも関わらず、世界人口の約11%に当たる約8億1500万人もの人が、食料を十分に得ることができず、栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)と約6割を外国からの輸入に頼ってしながら、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間646万トン発生しています。

世界食料デーは、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話す機会にしてください。

私たちにできること

■世界の食料問題にめをむける



■食べ物をむだにしない



他にも何ができるか考えてみよう！

目の健康と栄養

皆さんは目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

☆目の健康に良い食べ物☆



ブロッコリー



さけ



にんじん



納豆