

『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2025年10月 弘学館 給食室

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、色々なことにじっくり取り組みやすい時期でもあります。

そして、味覚の秋と言われるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



☆10月10日は「魚（とと）の日」☆



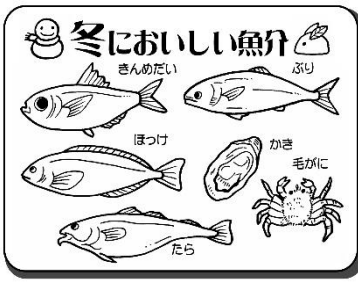
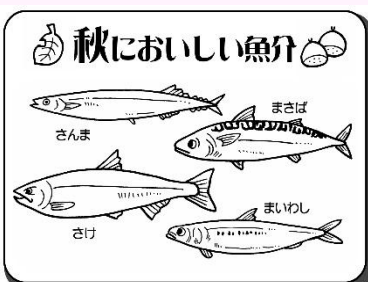
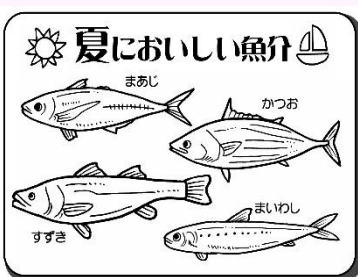
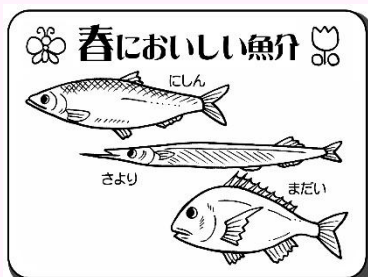
(2006年全国水産物卸組合連合会制定)

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、サンマやサバなどの青魚に含まれる、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの脂肪酸には、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果があり、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係していると言われています。



☆春夏秋冬の旬の魚をご紹介します☆

※旬の時期は地域によって差があります。



10月30日 『食品ロス削減の日』

令和元年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、国をあげて食品ロス削減が呼び出されています。大量の食品ロスはごみ処理にもコストがかかりました、地球温暖化の大きな要因にもなっています。その一方で、世界では飢餓や栄養不足に苦しんでいる国や人々いるのが現状です。

日本の大切な文化でもある「もったいない」のころを大切に、皆さんで

できることから
『食品ロス削減』に
取り組んでみませんか？



・年間 464 万トン！！
・1人：お茶碗 1 杯分