



# 10月 食事だより



令和4年10月1日  
矢野こども園

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが年間600万トン(推定)発生しています。これは、4人家族の1世帯あたりに換算すると毎年約6万円相当の食品を捨てている、と見積もられています。

日本の文化である「もったいない」のこころを大切にして、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



## ～家庭での「食べ残し」「直接廃棄」「過剰除去」を減らしましょう！～

★ 「食べ残し」…食卓にのぼった食品で食べきれずに廃棄されたもの。

買すぎ、長持ちしない保存方法を行っている（適切な保存方法をわかっていない）



買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。「安いから」という理由で安易に買すぎる前に食べられるか考えてみましょう。また、インターネットなどで適切な保存方法を検索することで、食材が長持ちするだけでなく、おいしさの維持にも繋がります。



★ 「直接廃棄」…賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの。

作りすぎ、放置していて忘れた、料理の失敗



食べられる分だけ作るようにして余ったものは冷凍するなど保存方法を工夫してみましょう。冷蔵庫の中の配置を見やすく工夫してみましょう。また、レシピ検索して次は失敗のないように・・・。

★ 「過剰除去」大きく切り取られた野菜のへたなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去されたもの。

過度な健康志向、調理技術の不足



残留農薬のリスクを避けることは大事ですが、実はそんなに怖がらなくていいかもしれません。農薬のリスクなどについて情報を得てみましょう。そして、子どもたちのために「おいしい食事」を作っていきましょう！



## ～賞味期限と消費期限の違い、ご存じですか？～



・賞味期限はおいしさなどの品質が保たれる期限で、消費期限は安全に食べられる期限です

消費期限を超えると安全ではなくなる可能性があるので、食べることはお勧めできません。未開封かつ包装等に書かれている保存方法を守っている場合、賞味期限を超えたからといって、すぐに安全性に問題があるとは限りません。

## ～今からでも始められるSDGs～

- ① 食べられるものを食べられるだけ買う
- ② 食べ残しはしない
- ③ 正しい賞味期限や保管方法を知る
- ④ 訳あり商品（形が崩れているなどで、食べられるのに捨てられてしまう食品）を買う



SDGsというのは問題が大きいので1人の力で解決できるものではありませんが、小さいと感じるその一歩は地球にとって大きな一歩です。まずは1つずつ行動を変えていきましょう



R4年10月1日 矢田野こども園

## 乳製品アレルギー

日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力に なる	体の調子を整える
1 土			運動会					
3 月	お茶 ポーロ	カレーライス	チキンカレーシチュー 梨 ドレッシングサラダ	牛乳 ピスケット		鶏もも肉 ヨーグルト たまご 牛乳	米 ポーロ ジャガイモ 小麦粉 ピスケット	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり レタス
4 火	牛乳 カミカミ昆布	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ トマト	牛乳 じゃがいも煮	牛乳 じゃがバター	豚肉 大豆 油揚げ ハム 牛乳	米 しらたき 春雨 マヨネーズ ジャガイモ バター	昆布 ひじき にんじん ごぼう キャベツ きゅうり りんご トマト
5 水	お茶 ピスケット	ごはん	魚のカレー揚げ 味噌汁 切り干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 せんべい		魚 ツナ 油揚げ 味噌	米 ピスケット 小麦粉 米粉 大豆油 マヨネーズ せんべい	切り干し大根 きゅうり にんじん ごま キャベツ 玉ねぎ
6 木	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のしあわせ焼き 味噌汁 じゃことトマトの甘酢あえ	牛乳 食パン	牛乳 モンティクリスト	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 牛乳 ハム たまご チーズ	米 ごま油 さつまいも 食パン バター シロップ	バナナ ショウガ 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり えのき
7 金	お茶 せんべい	ロールパン	チキンポトフ 小松トマトのうめ～パスタ アニマルチーズ	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト ウエハース	鶏もも肉 ハム チーズ 牛乳	パン せんべい ウエハース スペアティ ジャガイモ オリーブ油 のむヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト きゅうり
8 土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ピスケット	
11 火	お茶 ピスケット	わかめごはん	魚のかば焼き トマトのコロコロサラダ 豚汁	牛乳 マカロニきなこ		魚 大豆 鶏むね肉 チーズ 味噌 豚肉 紹豆腐 牛乳 きな粉	米 ピスケット 大豆油 マヨネーズ マカロニ	わかめ トマト きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ
12 水	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 むしシユーマイ ほうれん草のナムル	牛乳 さつまいも甘煮	牛乳 大学いも	ヨーグルト 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シューマイ ハム 牛乳	米 ごま油 さつまいも 大豆油	ねぎ ショウガ ビーマン ごま にんじん ほうれん草 もやし
13 木	お茶 りんご	ごはん	鶏のから揚げ 糸引きわかめサラダ 味噌汁	牛乳 ピスケット		鶏むね肉 たまご 紹豆腐 味噌 牛乳	米 片栗粉 大豆油 ごま油 ピスケット	りんご ショウガ にんにく 糸引きわかめ レタス きゅうり みかん 白菜 えのき にんじん
14 金	野菜ジュース オムライス	オムライス	ハロウィンオムライス 甘辛肉団子 パンプキンサラダ コンソメスープ	牛乳 ピスケット	くだものゼリー	たまご 鶏ひき肉 ベーコン ミートボール ハム ヨーグルト	米 野菜ジュース バター マヨネーズ くだものゼリー	玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ きゅうり しめじ えのき しいたけ もやし
15 土	お茶 ピスケット	うどん	カレーうどん チーズ 味付小魚			味付小魚 豚肉 チーズ	うどん ピスケット	にんじん ねぎ 玉ねぎ
17 月	お茶 柿	ごはん	ひじき入り肉じゃが 大根サラダ トマト	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 ツナ 牛乳	米 ジャガイモ しらたき マヨネーズ ミニドーナツ	柿 ひじき にんじん 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり トマト
18 火	お茶 ポーロ	ごはん	魚の味噌煮 ほうれん草の納豆あえ けんちん汁	牛乳 せんべい		魚 味噌 納豆 鶏もも肉 紹豆腐 牛乳	米 ポーロ せんべい	ねぎ ショウガ ほうれん草 にんじん ごぼう
19 水	りんごジュース	ごまにぎり	ぎょうざ入りスープ じゃが芋のマヨ炒め オレンジ	牛乳 ウエハース		ヨーグルト ぎょうざ 豚肉 鶏ひき肉 牛乳	米 ごま油 ジャガイモ マヨネーズ ウエハース	ごま チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ プロッコリー オレンジ
20 木	お茶 ピスケット	ごはん	岩石揚げ（うさぎぐみ煮豆） 味噌汁 ちりじゃこサラダ	牛乳 クラッcker	ミルクココア クラッcker	大豆 たまご 紹豆腐 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ピスケット 小麦粉 さつまいも 大豆油 ごま油 クラッcker	ひじき にんじん レタス きゅうり りんご わかめ 玉ねぎ
21 金	お茶 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ		木綿豆腐 豚ひき肉 たまご 牛乳 ハム 油揚げ 味噌	米 せんべい パン粉 マヨネーズ バター ホットケーキミックス シロップ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ
22 土	お茶 ウエハース	スペアティ	スペアティイタリアン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム チーズ 味付小魚	スペアティ ウエハース	玉ねぎ にんじん ビーマン
24 月	お茶 ポーロ	パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 マカロニサラダ アニマルチーズ	お茶 せんべい		鶏むね肉 牛乳 生クリーム たまご ハム チーズ	米 ポーロ さつまいも 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン きゅうり
25 火	お茶 チーズ	ごはん	手作りさつま揚げ すまし汁 プロッコリーのごま酢あえ	ヨーグルト	ヨーグルト 味付小魚	魚すり身 チーズ 木綿豆腐 たまご 牛乳 味噌 ハム 紹豆腐 ヨーグルト 味付小魚	米 大豆油 ごま油	ねぎ ショウガ プロッコリー にんじん コーン ごま わかめ えのき
26 水	お茶 ピスケット	ごはん	チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳もち	鶏むね肉 たまご 味噌 牛乳 豆乳 きな粉	米 ピスケット 小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 じゃがいも 片栗粉 せんべい	ひじき レタス きゅうり みかん 玉ねぎ えのき こねぎ
27 木	お茶 ウエハース	きなこごはん	ポークピーンズ ほうれん草のツナあえ 柿	牛乳 ミシュケ		きな粉 大豆 豚ひき肉 ツナ 牛乳 たまご ヨーグルト	米 ウエハース 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ バター 大豆油	玉ねぎ にんじん にんにく トマト缶 ほうれん草 キャベツ 柿 レーズン
28 金	お茶 バナナ	ごはん	ちくぜん煮 パンサンダー トマト	牛乳 ピスケット		鶏もも肉 かまぼこ ハム たまご 牛乳	米 しらたき 春雨 ごま油 ピスケット	バナナ ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり トマト
29 土	お茶 ポーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ピスケット	
30 月	お茶 ピスケット	ゆかりごはん	魚のホイル焼き げんべいなます 味噌汁	プリンアラモード		魚 フチーズ 油揚げ 味噌 紹豆腐 牛乳 生クリーム	米 ピスケット 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 バター	ゆかり粉 玉ねぎ めじ ゴマ バセリ 大根 にんじん 小松菜 みかん かぼちゃ

※お楽しみランチ 10月14日(金) あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。

※箸は忘れず持たせて下さい！！