



給食だより 10月号



坂町立給食センター

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことで、日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る



学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、栄養教諭が毎日、人数分をきちんと計算して作っています。

献立のねらいを知る



毎日の給食メモのテーマは、食材・料理・生産者・産地のことなどです。知ること、献立と子どもの心との距離を縮めます。

ふり返る



給食時間の様子、戻ってきたワゴン・食缶・食器などを見ながら、次の献立へのヒントを探します。調理員さん、八百屋さん、魚屋さんなどにも反応を伝えます。

栄養教諭から

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



たの かしら しょくひん さくげん 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

ちやくせつ かんけい じつは しょくひん さくげん おお こうどう
直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があり
ます。いくつかご紹介します。

しゅん た もの 旬の食べ物を つか 使う



しゅん しょくざい しゅく
旬とはその食材がよくとれ、熟し、
味のよい季節や時期のことで、鮮度
のよいものがたくさん出回ります。
素材の味だけで十分おいしくなりま
す。季節限定の貴重な味だと思つと
大切に食べる気持ちが出てきます。

かぞく いっしょ 家族と一緒に りょうり 料理をする



つく て た もの みかた か
作り手になると食べ物への見方が変
わります。材料や味付け、量の加減
も自由自在。できたてを食べられる
のは本当に幸せなことです。親子で
楽しく料理ができたなら、ますますお
いしくなりますね。

か もの お買い物は けいかくてき 計画的に



ひつよう ぶん こうじゆう しぜん
必要な分だけ購入できるように、事前
にチェックをしましょう。加工食品
の消費期限と賞味期限をきちんと区
別し、賞味期限内のもので、すぐに
食べ切れそうなものは、日付の新し
さにこだわらずに購入しましょう。

がつ きゅうしょく 10月のおすすめ給食レシピ★かぼちゃとさつまいものサラダ

ざいりょう にんげん 【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ 80g
- ・さつまいも 80g
- ・ロースハム 2~3枚
- ・にんじん 1/8本
- ・きゅうり 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

つく かた 【作り方】

- ① 材料を切る。
かぼちゃ：1cm角 さつまいも：1cm角
ロースハム：2cm拍子
にんじん：千切り きゅうり：輪切り
- ② かぼちゃ・さつまいもはゆでるか、レンジで500W
で5分程度加熱しておく。きゅうりは塩もみし、水気
を切っておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ ボールで調味料・材料を合わせる。



ハロウィンの献立にもぴったり！
彩り鮮やかなサラダです♪

