

10月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2022年10月号

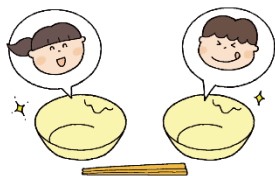
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋の到来です。実りの秋を迎え、給食でも里芋、きのこ、鮭と旬の食材が登場します。給食を通して、秋を感じてくださいね。今月もしっかり給食をいただきましょう！

考えよう！食品ロス

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本の食料自給率は、令和3年度で38%（カロリーベース）と、食べ物を大量に輸入しています。その一方で、食べ物を大量に捨ててしまっています。現在の日本の食品ロスは、年間で約522万トンが発生しているといわれています。とてももったいないですね。食品ロスを減らすためにはどうすればいいのでしょうか？



給食は配りきるようにしましょう。食べる時間をしっかりと、苦手なものも食べてみましょう！



必要な分だけ購入し、家にあるものを食べる工夫をしましょう。期限表示（※）を正しく理解しましょう。

- （※）消費期限…安全に食べられる期限。期限をすぎたら食べない方がよい。
賞味期限…おいしく食べることができる期限。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。

食べ物を無駄にしないためにできることから始めましょう

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

毎月19日は
食育の日

令和4年度の食育の日は「全国味めぐり」をテーマに日本各地の郷土料理などを取り入れた献立を実施します。今月の食育の日の献立は10月18日「静岡県の郷土料理」



ごはん 牛乳 あじのみりん焼き 静岡おでん ブロッコリーのわさびマヨ和え みかんタルト

静岡県は日本のほぼ中央に位置し、太平洋に面しています。気候は一年を通して温暖で、日照時間が長く、寒暖の差が少ないため、高い生産活動が維持できる環境に恵まれています。

『静岡おでん』…黒はんぺん、練り物、大根などを、色の黒いだし汁で煮込み、青のりや魚のだし粉をかけて食べる静岡県の郷土料理です。黒はんぺんは、一般的な白いはんぺんとは見た目も食感も異なります。色は黒っぽく、形は半円形で、鯖・鮭・鰯などのすり身を茹でて作ります。魚を一匹まるごと練りこんで作るため、カルシウムや鉄分などが豊富に含まれます。

『ブロッコリーのわさびマヨ和え』…静岡県は、多量の降雨や地質、年間を通してある13℃前後の湧き水がわさびの栽培に適しており、収量、品質とも日本一を誇ります。今回は、和え物にわさびを使用しています。お楽しみに♪



奈良県産食材（10月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ まいたけ 豚肉 青ねぎ 小松菜
こんにゃく 錦糸卵 ふしそうめん 奈良のブルーベリーゼリー



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。