

# 10月給食だより



香芝市

おうちの人と読みましょう



澄みきった秋空が広がるさわやかな季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、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。また、「味覚の秋」「食欲の秋」ともいわれるように、旬のさつまいもやくり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。秋の収穫に感謝して、旬の食材を楽しみましょう。

## 食品ロス削減月間、世界食料デー月間

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。また、10月16日は「世界食料デー」となっていて、世界の食料問題について考える日です。

みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？「食品ロス」とは、本当は食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。食べられずに残して捨ててしまったもの、賞味期限や消費期限が切れて捨ててしまったものなど、捨てられる理由はさまざまです。

日本では、年間523万トンの食品ロスがあり、日本人1人当たりが毎日「お茶碗一杯分のご飯」を捨てていることとなります。



### 食品ロスを減らすコツ

<p>① 買いすぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう。</p>	<p>② 作りすぎない</p>  <p>食べきれる分を調理しましょう。</p>	<p>③ 食べ残さない</p>  <p>作った料理は早めに食べきりましょう。</p>
---	--	--

# 「フード・マイレージ」とは？

「フード・マイレージ」とは、「食料の輸送距離」のことで、食べ物が作られた場所（生産地）から、食べる人（消費者）の食卓に並ぶまでの輸送が環境に与えるえいきょうの大きさを表します。



フード・マイレージが大きいほど、遠く離れた場所から届けられたことを表し、その分、たくさんの燃料を使うため、環境への負担も大きくなります。

「地産地消」を心がけ、フード・マイレージの小さい食生活を実践しましょう。



## えすでい-じーず S D Gsと食 ~わたしたちにできること~

### きゅうしょく しょくひん ~給食でも食品ロスゼロをめざそう~

✓ 自分に必要な量を知る

→ お皿に盛りつけられた量を調整することで、食べることがができます。

✓ 配膳時間を短くする

→ 協力して早く準備をすることで、食べる時間が長くなり、決められた給食時間の中でもゆっくり味わって食べることがができます。



毎月19日は  
**食育の日**



今月は **熊本県の郷土料理** です



「高菜めし」は、阿蘇地方を代表する郷土料理です。ごま油で高菜漬けを炒め、しょうゆや砂糖で味をつけたものを炊きあがったごはん

に混ぜ込みます。  
「タイピーエン」は、もともと中国の家庭料理ですが、日本の食材に置き換えてアレンジしたものが、熊本県の郷土料理として定着しました。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことです。

10月19日(木)の給食

- ・たかなめし
- ・ぎゅうにゅう
- ・たちうおのフライ
- ・タイピーエン



《奈良県で収穫されたものや加工品》

米、パン、穀物酢、黒大豆枝豆、大和茶、塩こうじ、  
ソテーオニオン、吉野葛入りうどん、そうめん

《香芝市で収穫されたものや加工品》

米粉