



# 「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 しょく

## SDGsと食 ~わたしたちにできること~

### ~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