

給食だより

令和7年度 10月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、秋の味覚を楽しみましょう。

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。秋はさまざまな行事があります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

8 食べ残しをなくそう



食育ピクトグラム⑧ 食べ残しをなくそう

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しまう食べ物」のことをいいます。年々減少していますが、日々たくさんの食料が無駄に捨てられています。日本の文化である「もったいない」の心を大切に、普段の生活で自分たちが取り組めることは何か、考えてみましょう。

食品ロスの主な要因

① 過剰除去



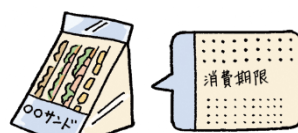
皮を必要以上に厚くむく。

② 食べ残し



作りすぎて食べきれない。

③ 直接廃棄



期限切れで、手をつけずに、そのまま捨てる。

食品ロスを減らすポイント

＜買い物をするとき＞

○買い物の前に冷蔵庫をチェック

買いすぎを防ぎ計画的に購入できます。

○必要な分だけ購入する

値下げ時でも買いすぎに

注意しましょう。

○手前に並んでいる食材からとる

利用予定に合わせ、期限の近い手前の

商品から購入しましょう。



＜調理をするとき＞

○食べる分だけ作る

食事をする人数や量等を確認し、作りすぎないようにしましょう。

○期限を確認し、使い切る

食材が傷まないように計画的に使い切りましょう。

○食材に合わせて正しく保存する

未使用のまま廃棄しないよう冷蔵、冷凍保存を活用しましょう。



絵本とコラボ ～おはなし献立～

10月29日からの5日間は、読書週間にあわせた「おはなし献立」を実施します。児童生徒が食を通して本に興味をもつことができるように取り組んでいきます。

10月29日(水) ラッキーカレー



『ラッキーカレー』

著者：シゲタサヤカ

10月30日(木) カッパサラダ



『カッパもやっぱりキュウリでしょ？』

著者：シゲタサヤカ

給食では、星型の人参が入っているかも！



10月31日(金) かぼちゃのおふろ



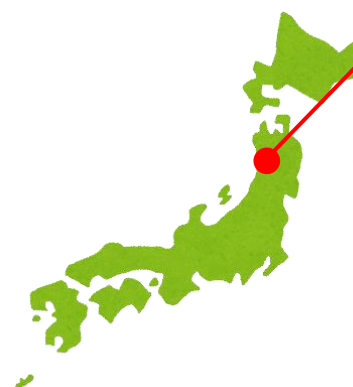
『かぼちゃスープのおふろ』

著者：柴田ケイコ

「ふれさかパンフキン愛」さんからいただいたかぼちゃです



今月の「味めぐり」



10月「秋田県」

秋田県は東北地方の北西部に位置する県で、「なまはげ」や「竿燈まつり」など独自の伝統文化があります。

今回の給食では、大根をいぶして作った秋田県の漬物「いぶりがっこ」や白米を粗くつぶして棒に巻き、表面を焼いた「きりたんぽ」が登場します。