

☆ きゅうしょくだより ☆ 10月



伊万里市学校給食センター

10月は…



「食品ロスとは？」

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では約464万トン（令和5年）もの量が発生しています。日本人一人あたり、おにぎり1個分（約102グラム）の食べものが毎日捨てられていることになり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量（2023年で年間370万トン）の約1.3倍になります。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも、一人ひとりが食品ロスを減らす努力が大切です。

「どうして食品ロスを減らさないといけないの？」

○食べ物の「いのち」を そまっくにしないため



食べ物も、もとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

○地球環境を守って いくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

食育フォーラム引用

10月10日は「目の愛護デー」です！



みなさんは毎日、勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目が疲れていませんか？10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康や視力を保つためによい栄養素は「ビタミンA」です。ビタミンAをたくさん含んでいる食材をしっかり食べて、目を守りましょう。

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。

緑黄色野菜である「にんじん」は、ビタミンA（カロテン）を多く含みます。ビタミンAには目の健康によい他、肌の健康を保ち、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。10月8日（水）の給食は、にんじんをすりおろしてマヨネーズ（卵なし）と混ぜたものを「鶏肉」と合わせて焼く「鶏肉の紅葉焼き」です。「にんじん」のきれいな赤色を紅葉に見立てています。楽しみにしていてください！

じ ば さんぶつ 地場産物 のよさを知ろう！



みなさんは、「^{じ ば さんぶつ}地場産物」という言葉の意味を知っていますか？ ^{じ ば さんぶつ}地場産物とは、^{じぶん}自分たちが住んでいる^{ちいき}地域でとれる^{やさい}野菜や^{さかな}魚など、^{のうりんすいさんぶつ}農林水産物のことです。^{まいつき}毎月の^{しよくざい}ふるさと食^{い まり ひ}材伊万里の日では、みなさんに伊万里市でとれる^{じ ば さんぶつ}地場産物を知ってもらおうと^{しょうかい}紹介をしています。

^{じ ば さんぶつ}地場産物にはいいことがたくさん！

- 生産者の方の顔が見え、どのように作られたのかがわかるので安心できる
- 地域の自然や歴史を知ることができる
- 早く食卓に届くので、新鮮で栄養素の減りが少ない

みなさんの^{じもと}地元伊万里市では、たくさんの^{おい}美味しい^{じ ば さんぶつ}地場産物が作られています。
どんな^{じ ば さんぶつ}地場産物があるのか調べて、お家でもぜひ食べてみてくださいね！

～10月の伊万里の地場産物は何かな？～

食育フォーラム引用

10月は大根、きゅうり、ねぎ、^{くろこめ}黒米ごはんなどを予定しています。^{きゅうしょく}給食センターで炊くお米は一年中伊万里産です。今月の「ふるさと食^{い まり ひ}材伊万里の日」は「お米」について^{しょうかい}紹介します。



^{くろこめ}黒米ごはん

～今月の味めぐり給食 ^{きゅうしょく}山梨県の料理を紹介します！～

ほうとう

古くは戦国武将 武田信玄が陣中食として用いていたそうです。

【材料】(5人分)

- ・平麺(茹で麺) 300g
- ・鶏肉(こま切れ) 80g
- ・油揚げ 30g(1枚)
- ・かぼちゃ 125g(約1/12個)
- ・はくさい 100g(大きめの葉2枚分)
- ・しめじ 30g(1/3袋)
- ・ねぎ 30g
- ・合わせみそ 55g(大さじ3)
- ・濃口しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・煮干し 15g
- ・だし昆布 4g
- ・水 400cc

【作り方】

- ① 油あげは短冊切り、かぼちゃはスライス、はくさいは2cm長さに、ねぎは小口切りにします。
- ② だし昆布と煮干しでだしをとり、鶏肉を入れてアクを取ります。平麺、かぼちゃ、しめじ、油揚げ、はくさいを入れます。
- ③ 平麺とかぼちゃが煮えたら、調味料で味をととのえます。
- ④ 最後にねぎを入れたら出来上がりです。