

2022年 10月 給食だより

御所市学校給食センター



10月に入ると暑さもやわらいできて過ごしやすい日になり、だんだんと秋が深まってきます。勉強やスポーツ、読書など秋はいろいろなことに取り組みやすい季節です。しかし、朝・夕は気温が低くなり日中との気温の差で体調を崩しやすい時期でもあるので、風邪などの病気になるよう食事と睡眠をしっかりとり、免疫力を高めましょう！

食品ロスについて考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスの量が年間約522万トンあります。日本の人口一人当たりの食品ロス量は年間約41kgで、毎日お茶碗1杯分くらいが捨てられています。また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料の約3分の1を廃棄しています。



大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響やSDGsについての問題がたくさんあります。食品ロスを含めた多くのゴミを廃棄するため、ゴミ処理に多額のコストがかかっています。また可燃ごみとして燃やすことで、二酸化炭素の排出や焼却後の灰の埋め立てなどによる環境負荷が考えられます。経済の観点では、食料を輸入に頼っていますが、多くの食料を食べずに廃棄している状況は無駄があります。人や社会への観点では、多くの食品ロスを発生させている一方で、世界の9人に1人が栄養不足になっている状況が問題となっています。10月は食品ロス削減月間です。

食品ロスを減らすためにできることから始めてみましょう！まずは、給食を一口でも多く食べてみることから始めてみませんか？

食品ロスはどこから起こるの？

家庭から発生する食品ロス(約247万トン)

<p>食べ残し</p>	<p>買いすぎ</p>	<p>期限切れ</p> <p>賞味期限</p> <p>消費期限</p>
-------------	-------------	-------------------------------------

年間 約522万トンの食品ロス



食品工場やお店から発生する食品ロス(約275万トン)

- 規格外
- 返品
- 売れ残り
- 食べ残し など

食品ロスを減らすためには？

買い物をする時の工夫

- ① 冷蔵庫や食品庫に残っている食品を確認する
無駄をなくすために、事前に冷蔵庫などの確認をしましょう。
- ② すぐに使うものは期限の近いものを選ぶ
期限が短くなったり切れた商品は、お店で廃棄や返品になり、食品ロスにつながります。
- ③ 必要な分だけ買って使い切る
多く買ってしまったり、使いきれずに捨ててしまう事が考えられます。必要な時に必要な分だけ買しましょう。

調理・食事をする時の工夫

- ① 野菜は冷凍や乾燥などをしてストックする
1度に食べきれない野菜は、長持ちできる工夫をしましょう。
- ② 残っている食材から使用する
残っている食材を使いきってから、新しいものを使用しましょう。
- ③ 食べきれる量をつくる
家族の予定や体調などを考えて、食べきれる量を作りましょう。もし余ったときは、リメイクして食べきましょう。

給食センターからこんにちは！



左の写真は、クリームシチューを作るときに入れるシチュールーをお湯で溶かしているところです。家でジュースなどを作るミキサーは、大きいものでも水の量は1Lくらいしか入りませんが、給食センターのミキサーは水が約10L入ります。給食では、約1400人分を作っているため、シチュールーは1回で20kg使います。釜に直接シチュールーを入れると溶けずに固まってしまったり、きちんと混ぜられなかったりしてしまいおいしく仕上がりません。そのため、写真のように大きなミキサーでシチュールーをお湯で溶かしてから釜に入れてクリームシチューを作っています。クリームシチューのほかに、カレーやハヤシシチューでも同じようにミキサーを使ってルーを溶いています。

あじわいメモ～10月の献立～

十三夜(7日)
10月8日は十三夜です。満月になる前の少し欠けた月ですが、十五夜の次に美しい月といわれています。月見団子やすずきと一緒に収穫した粟や豆をお供えて秋の収穫に感謝する行事です。栗や豆の収穫時期にあたるので、「栗名月」や「豆名月」とも言われています。給食では、栗が入ったコロッケを予定しています。

食育の日(20日)
かしわのすき焼きは、奈良県の郷土料理です。10月の中旬、天神さま(菅原道真公)の冥福を祈るために、秋祭りが行われます。天神さまの守護物が牛であるため、牛肉の代わりに鶏肉(かしわ)ですき焼きを作り、秋祭りで振舞われていました。奈良では、お祝いやハレの時には、かしわのすき焼きがごちそうでした。黒枝豆は奈良県で栽培されています。地元で作られた食材をおいしくいただきます！

目の愛護デー(11日)
10月10日は目の愛護デーです。スマホやタブレット、ゲームなどの機器を長時間使用することで、視力の低下や目の疲れが気になります。目を休ませることが大切ですが、食事でも目の健康を守りましょう！ビタミンAやアントシアニンは目の粘膜を保護したり、疲れ目や視力の低下の予防を助けます。給食では、アントシアニンを多く含んだブルーベリーを使用したゼリーが出ます！

おはなし給食(27日)
10月27日～11月9日は読書週間です。本や絵本などに出てくる食べ物にちなんだ給食になっています。27日の給食に出てくるサケメンチカツは、鮭(魚)からできています。魚料理は苦手な人もいるかもしれませんが、本や絵本を通して食べるきっかけになってほしいと思います！

ビタミンAを多く含む食品
緑黄色野菜、うなぎ、レバー、卵黄など

アントシアニンを多く含む食品
ブルーベリー、黒豆、なす、紫キャベツなど

魚が登場する物語はたくさんあります。みさんの学校にはどんな本があるのか、図書室へ行って探してみてくださいね。

いい歯の日(18日)
今月は、れんこんの梅和えに入っているれんこんと茎わかめが噛みごたえのある食材です。歯の健康のために、噛むことを意識しながら食べましょう！

ハロウィン(31日)
ハロウィンは、衣装をして各家庭を回りながら『トリックオアトリート！(お菓子をくれなきゃいたずらするぞ)』といい、お菓子をもらう行事として知られています。給食ではかぼちゃを使用したパンプキアが出るので、楽しみにしていてくださいね！