

# 食育だよいい

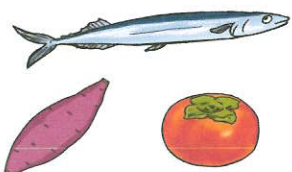
令和6年10月22日発行



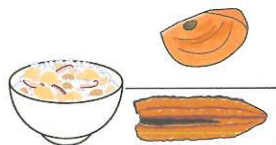
鴻巣市立鴻巣中央小学校

秋は、穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

## 秋の味覚を使った料理・食べ物



- 10月3日(木)さばの味噌煮
- 10月16日(水)さつまいもおこわ、柿
- 10月22日(火)きのこうどん、大学芋
- 10月25日(金)さんまの竜田揚げ、里芋のそぼろ煮



## 10/31 (木) 給食試食会

- ガーリックピラフ
- 牛乳
- オムレツのケチャップソース
- パンプキンスープ
- みかん

今年度は、給食試食会を実施していない学年の保護者の方を対象にさせていただきます。ハロウィンのメニューを提供いたします。この機会に中央小の給食の味をお試しく下さい。



### 材料(4人分)

ベーコン(短冊)	2枚
玉ねぎ(スライス)	1/2玉
かぼちゃ(さいの目)	1/4カット
じゃがいも(いちょう)	2個
炒め油	小さじ1
牛乳	1/2カップ
ホワイトルー	30g
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん)	少々
生クリーム	大さじ1
水	1/2カップ

### ★パンプキンスープ(10/31実施)★ 作り方(4人分)

- 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎの順に炒め水、じゃがいもを加えて煮る。
- かぼちゃを入れ、スープストック、半量の塩こしょうを加える。
- ぬるま湯で溶いたホワイトルーを加える。
- 牛乳を加え、残りの塩で味を調える。
- 生クリーム、パセリを加える。



## 給食の食品ロスを減らすために！！

～10月は「食品ロス削減月間」～

### 10月30日が「食品ロス削減の日」ということを知っていますか？

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。事業所では279万トン、家庭では244万トン合計523万トンの食料が捨てられています。(14329トン/日)国民1人あたりでは、1日約114g(ご飯茶碗1杯弱)年間42kg(年間1人当たりの米の消費量約53kgに近い量)です。(令和3年度統計)

【参考文献 総務省HP「食料需給表」】

### 中央小の食べ残しは、どれくらいの量？

毎日、給食室で教室から戻ってくる食べ残しを量っています。9月の残食量を1人当たりに換算し、計算してみました。1日に平均で、9.4kg

の給食が残ります。



1人当たりの食べ残し量は、平均19g



毎日、食缶1杯分だよ！



### ★食品ロスを減らすにはどうしたらいいの？

#### 残さず食べきろう 感謝して食べよう 食べ物の栄養を知ろう

食品ロスを減らすためには、食べ物を残さず食べることが大切です。そのためには、「食べられる量を知る」「食べきれぬ量を盛りつけてもらおう」ことを意識していきましょう。



食べ物ができるまでには、野菜や果物を育ててくれる人、料理を作ってくれる人など、たくさんの方が働いています。また、動植物の命もいただいています。感謝して食べましょう。



食べ物にはたくさんの種類があります。これらの食べ物には、成長するために必要な栄養がたっぷりつまっています。苦手なものでも口にしてみましょう。

