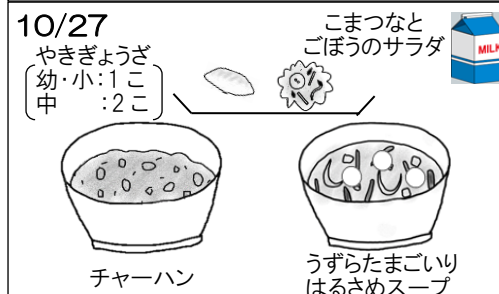
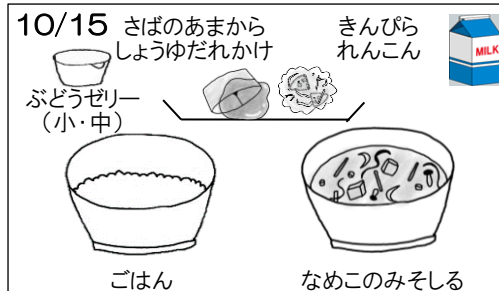


食育だより

令和8年10月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



善通寺市立与北小学校
テーマは「秋の食べ物で栄養満点 笑顔も満点」です。秋に旬を迎えるさば、れんこんやきのご類を献立に取り入れました。なめこのみそ汁は家庭科の調理実習でみそ汁の実を考えた時、クラスで大人気だったので選びました。秋の食べ物の食感や味を楽しみながら、みんなが笑顔になれるようにと献立を考えました。

琴平町立象郷小学校
テーマは「旬の野菜でチャーハン誕生」です。チャーハンにはこれから旬を迎えるにんじんや葉ねぎ、サラダには小松菜とごぼうを取り入れ、彩りと栄養バランスも意識しました。給食で初めてでチャーハンを中心に、みんなの好きなメニューを組み合わせたので味わって食べてください。

学校給食レシピ



高知県「ぐる煮」

「ぐる」とは高知の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、様々な具材をいっしょに煮込むことが名前の由来といわれています。

材料 (4人分)

- ・厚揚げ 70g
- ・さといも 35g
- ・板こんにゃく 1/10 枚
- ・れんこん 25g
- ・ごぼう 35g
- ・大根 50g
- ・干ししいたけ (カット) 2g
- ・砂糖 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2・1/2
- ・酒 小さじ1
- ・だし用煮干し 6g
- ・水 120ml

作り方

- ① 材料を切る。
ごぼう：輪切り
さといも：大きい場合は切る
その他：2cmの角切り
 - ② 干ししいたけを戻し、煮干しでだしをとる。
 - ③ さといもは下茹でし、ぬめりをとる。
 - ④ ②のだしに材料を入れる。
 - ⑤ 調味料を入れ、味がしみこむまで煮る。
- ※干ししいたけの戻し汁を煮汁に使うとさらにおいしくなります。



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、たくさんのエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

食品ロスについて考えよう



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

日本の1年間の食品ロス 約461万トン

日本は多くの食べ物を輸入していますが、一方で大量の食べ物を捨てています。令和6年度では、食品メーカーや飲食店などの事業所で約237万トン、一般家庭から約224万トンの食品ロスが発生しています。(環境省HPより)

事業系
約237万トン

家庭系
約224万トン

食品ロスを減らす工夫

食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切です。給食センターでは、できるだけ廃棄の出ない切り方やおいしく作る、食べ物を鍋に残さずつぎわけするなど、調理作業を工夫して食品ロス削減に取り組んでいます。



食べ物が食器に残らないように
食べることも大切だね。



10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAは皮膚や目の健康を保ち、のどの粘膜を細菌から守る働きがあります。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にしましょう。

β-カロテンやビタミンAを含む食品

