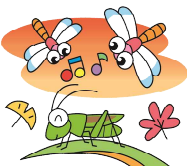


10月 給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

食べ物を大切にしよう



秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と運動や勉強に取り組むのによい季節です。また新米、秋野菜、きのこなどが収穫の時期を迎える時季で「実りの秋」です。食事をしっかりして、いろいろな秋を楽しみましょう！



* 食品ロスについて考えよう *

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン（2017年度推計値）もの食品ロスが発生しています。1日あたり10トントラックで1670台分の食べ物が捨てられています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約130g）を、毎日捨てていることとなります。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。また、日本は2030年までに「食品ロス」を半分に減らすことを世界に宣言しています。（出典：農林水産省HP）



* 食品ロスを減らすためにできること *

食品が手元に届くまでたくさんの人が関わっています。残さず食べたり、食べる分だけ買ったりすることが大切です。食べ物を無駄にしないように調理の方法や保存の仕方を工夫しましょう。食品を使いきるには、在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べきる、ブロッコリーの茎などの捨ててしまいがちなところも薄く切ってスープにいれて使いきるなどの方法があります。たくさん買ったときには新鮮なうちに冷凍して保存するのもよいですね。

* もりもり週間 *

10月2日～6日は、「もりもり週間」です。給食を好き嫌いなくもりもり食べて健康な体を作る、食べ残しを少なくして食品ロスを減らす取り組みです。

* 夏休み親子料理教室実施報告 *

7月26日（水）、27日（木）に中央公民館にて親子料理教室を実施しました（対象は小学校4～6年生の親子）。あきる野産野菜を使った世界の料理を作りました。アンケート（保護者の方記入）から感想を紹介いたします。

・外国の料理をあきる野産のお野菜で作れて美味しかったし、作り方も覚えられて良かった。思っていたよりも子供が積極的に自分で野菜を切ったりフライパンを混ぜたりしてくれて成長したなあと嬉しく思いました。職員の方々もとても丁寧に教えてくれて親子共々楽しく参加することができました。また来年も参加したいという程楽しかったようです。このような体験をさせていただきありがとうございました。

・短時間でたくさんの美味しいご飯が作れて子供達も楽しそうでした！普段食べられない野菜も美味しいと食べていたのでお家でもまたやってみようと思えます。ありがとうございました。

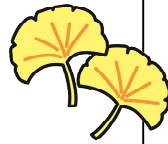


メニュー
ガーリックトースト、キャシュ、ラタトゥイユ、パンナコッタ ブルーベリーソースがけ



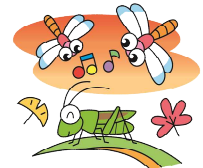
10月 給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標

食べ物を大切にしよう



秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と運動や勉強に取り組むのによい季節です。また新米、秋野菜、きのこなどが収穫の時期を迎える時季で「実りの秋」です。食事をしっかりして、いろいろな秋を楽しみましょう！



地球に優しい食生活を！

* 食品ロスについて考えよう *

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン（2017年度推計値）もの食品ロスが発生しています。1日あたり10トントラックで1670台分の食べ物が捨てられています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約130g）を、毎日捨てていることになります。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。

また、国際的にも、持続可能な開発目標（SDGs）などで食品ロスを2030年度には2000年度比で半減させるという目標値が設定され、食品ロスを減らそうと取り組んでいます。（出典：農林水産省HP）



1日お茶わん
1杯分

* 食品ロスを減らすためにできること *

食品が手元に届くまでたくさんの人が関わっています。残さず食べたり、食べる分だけ買ったりすることが大切です。食べ物を無駄にしないように調理の方法や保存の仕方を工夫しましょう。食品を使いきるには、在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べきる、ブロッコリーの茎などの捨ててしまいがちなところも薄く切ってスープに入れて使いきるなどの方法があります。たくさん買ったときには新鮮なうちに冷凍して保存するのもよいですね。

また、いただきものなどで賞味期限内に食べきれないことが分かっているものは、おすそわけをする、フードバンクに寄付するなどの方法をとると食品ロス減量に繋がります。

* 日本の食料自給率は・・・ *

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は38%（令和3年・カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一、輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域で作られているもの、国産のものを大切にしていきましょう。

* もりもり週間 *

10月2日～6日は、「もりもり週間」です。

給食を好き嫌いなくもりもり食べて健康な体を作る、食べ残しを少なくして食品ロスを減らす取り組みです。

