たいしんっ子

10月 食育だより

令和8年10月1日



ぱくぱく

白河市大信学校給食センター

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、１０月を「食品ロス削減月間」、１０月３０日を「食品ロス削減の日」と定めています。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。現在、日本の食料自給率は約３８％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約４６１万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。※2これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※１：農林水産省（令和６年度）※２：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



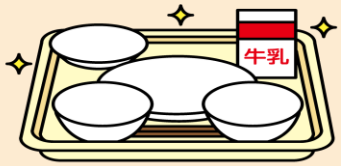
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

～「ふくしま旬の食材活用推進事業」を活用した給食～

９月１５日（火）に「ふくしま旬の食材活用推進事業」を活用した給食第１弾が登場。「残暑に負けるな給食」と題し、福島県産の魚や大信地区の肉や野菜などをふんだんに取り入れた給食でした。骨まで柔らかく加工されたいわしの生姜煮は臭みもなく、子どもたちにも食べやすかったようです。みそ汁はコクがありご飯が進む味でした。なすの肉みそ汁のレシピを掲載しますので、ぜひご家庭でもつくってみてはいかがでしょうか。

作ってみよう！給食メニュー「なすの肉みそ汁」４人分

【材料】なす　６０ｇ
生揚げ　８０ｇ
玉葱　６０ｇ
鶏ひき肉　５０ｇ
ねぎ　１６ｇ
酒　３ｇ
おろし生姜　２ｇ
中華スープの素　2.5ｇ
みそ　２８ｇ　ごま油　２ｇ



① なすは半月切り、玉葱は 1/4 スライス、ねぎは小口切りにする。
② 生揚げは熱湯で油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に鶏ひき肉、生姜、酒を加えごま油で炒める、なすと玉葱を入れ煮る。
④ 火が通ったら中華スープの素とみそを入れ、ねぎを加えて出来上がり。

資料・イラスト：「学校給食」２０２６年９月号