

10月 給食だより

あきる野市 学校給食 センター

こんげつ きゅうしよくくくひょう
今月の給食目標

た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



食品ロスを減らすコツ

毎年10月は国が定める「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464万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約102g）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せんか。

※農林水産省・環境省「令和5年度推計」



★もいもい週間★

10月10日（金）～17日（金）は、「もりもり週間」です。もりもり週間は、栄養バランスよく食事をして健康な体を作ることや、もりもり食べて残食を減らすことを目的とした取り組みです。この期間中に完食できた日があるクラスには、学校給食課から表彰状をお届けします。

★夏休み親子料理教室実施報告★

7月24日（木）、25日（金）に小学校4～6年生の親子を対象に、親子料理教室を実施しました。

あきる野産の夏野菜《にんにく、玉ねぎ、なす、トマト》を使って、世界の料理を作りました。

【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】

参加者へのアンケートから、感想を紹介します。

- 子どもと一緒に楽しく料理をすることができ、とても貴重な時間になりました。
- 料理が更に好きになり、美味しいご飯が作れて自信がついたようでした。
- どれも美味しかったです。特にラタトゥイユがコンソメを使っていないのに味がしっかりしていて驚きました。
- ちょっと難しかったけど、完成した料理は美味しかった。同じグループの子と仲良くなれてよかった。
- 子どもがラタトゥイユで使ったなすやズッキーニが苦手だったはずなのに、パクパク食べていてびっくりしました。



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



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



毎年10月は国が定める「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す。日本では年間で約464万トン*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約102g）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せんか。

*農林水産省・環境省「令和5年度推計」

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>消費期限</p> <p>賞味期限</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

★もいもい週間★

10月10日（金）～17日（金）は、「もりもり週間」です。もりもり週間は、栄養バランスよく食事をして健康な体を作ることや、もりもり食べて残食を減らすことを目的とした取り組みです。この期間中に完食できた日があるクラスには、学校給食課から表彰状をお届けします。

★夏休み親子料理教室実施報告★

7月24日（木）、25日（金）に小学校4～6年生の親子を対象に、親子料理教室を実施しました。

あきる野産の夏野菜《にんにく、玉ねぎ、なす、トマト》を使って、世界の料理を作りました。

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

参加者へのアンケートから、感想を紹介します。

- ・子どもと一緒に楽しく料理をすることができ、とても貴重な時間になりました。
- ・料理が更に好きになり、美味しいご飯が作れて自信がついたようでした。
- ・どれも美味しかったです。特にラタトゥイユがコンソメを使っていないのに味がしっかりしていて驚きました。
- ・ちょっと難しかったけど、完成した料理は美味しかった。同じグループの子と仲良くなれてよかった。
- ・子どもがラタトゥイユで使ったなすやズッキーニが苦手だったはずなのに、パクパク食べていてびっくりしました。

