

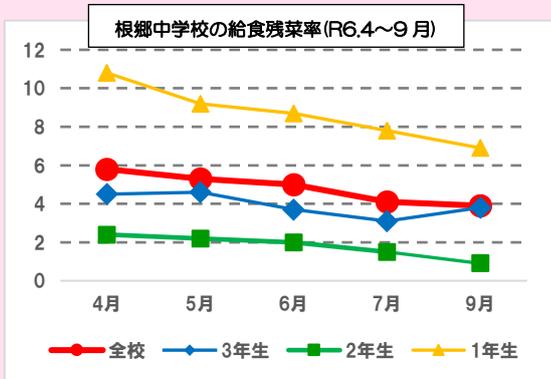
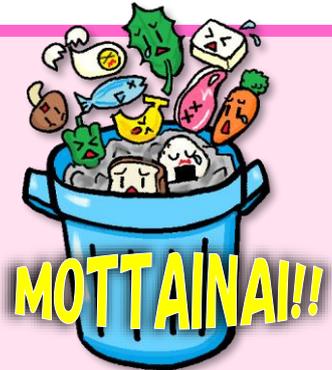
暑さもだいぶやわらぎ、涼しい風に秋の気配が感じられるようになりましたね。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」という言葉があるように、気候のよい秋は、さまざまなことにチャレンジするのに適した季節です。
「実りの秋」を迎え、給食にも多くの地場産食材が登場します。旬の食材からたくさん元気をいただきましょう！

10月は「食品ロス削減月間」です

消費者庁が、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」に定めています。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に年間612万トン(推計)発生しています。これは、国民1人当たりで換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。(消費者庁ホームページより抜粋)



左のグラフは、根郷中学校の給食の残菜率です。残菜率は、全体でも各学年別で見ても、4月に比べだんだん減ってきています。

9月の全校の平均は3.9%でした。これを金額に換算すると、1日当たり3,510円分の食材費に当たります。

食品ロスは、食べ物だけではなく、生産した人や調理した人の労力、生産や処理にかかるエネルギーまでも無駄に捨ててしまうことです。とても「もったいない」ことですよね。

苦手な食べ物もあると思いますが、自分の成長や健康のためにも、そして食品ロス削減のためにも、「もったいない」の心を持ち、できるだけ完食することを目指しましょう！

「めざせ食品ロス・ゼロ川柳コンテスト」開催中！

食品ロス削減への思いや取り組みを川柳にしましょう！
募集締切は、10/18(金)までです。



優秀作品には
給食リクエスト権を
プレゼント！

私も、皆さんに「おいしい、楽しい」と
思ってもらえるような給食を作ることで、
食品ロス・ゼロを目指します！



★ラッキー人参★ニュース

10月のお月見献立の日に
「ラッキー人参チャレンジ」を実施しました。
全校でたった4つだけの星形人参をゲットした
ラッキーさんは、こちらのみねさんです♪

ラッキーさんの
リクエストメニューは、
11月に登場します！



3年
■■■さん



2年
■■■さん



2年
■■■さん

本当は4つあったはず
なんだけど...どこに
消えちゃったんだろう？



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

★里芋ご飯



5/13(月)の
献立で登場します。

<材料4人分>

- ・里芋(1cm厚切り).....4個くらい
- ・しめじ(小房に分ける).....1/2 株
- ・こんにゃく(色紙切り).....40g
- ・油揚げ(5mmカット).....1枚
- ・にんじん(千切り).....1/2 本

- ・精米.....2合
- ・和風だし.....小さじ1/2
- ・清酒.....小さじ2
- ・食塩.....小さじ1/2
- ・醤油.....大さじ1
- ・水.....適量

<作り方>

- ①各材料を左記の通りに切る。
- ②洗米した米、調味料と水を炊飯器へ入れる。
- ③①で準備した材料を炊飯器に入れ、炊飯する。

旬の里芋を、美味しく手軽に
食べられる朝ベジレシピです。



*鶏肉やしいたけを入れると味がコクが増し、栄養価がさらに良くなります。
*いんげん等、緑の野菜を入れると彩りがアップします。