



涼しい風に秋の気配が感じられるようになり、長かった夏もようやく終わりそうですね。
「実りの秋」、「食欲の秋」の到来です。これから旬を迎えるおいしい食材が盛りだくさんでワクワクしますね。給食でも栄養バランスを考えて旬の地場産物をたくさん取り入れていきます。秋の味覚を楽しみましょう



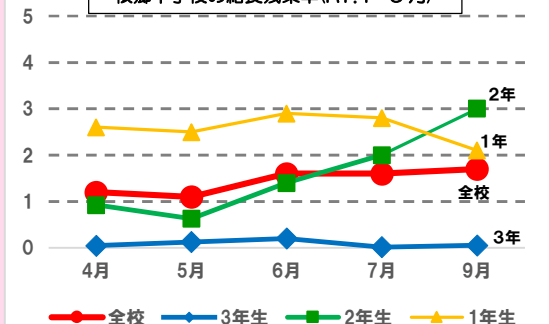
10月は「食品ロス削減月間」です

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)

根郷中学校の給食残菜率(R7.4～9月)



左のグラフは、根郷中学校の給食の残菜率です。今年度はどの学年もよく食べてくれて、完食をする日も多いです。平均の残菜率はとても低いですが、日によっては学年で5%を超えることもあります。

残菜をお金で換算すると、一日当たり残菜率1%につき約975円の食材費を無駄にすることになります。

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！



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！

「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、10/17(金)までです。



優秀作品には
(給食/クエスト権)を
プレゼント♡

10月10日は「目の愛護デー」

「10」を横にすると
目に見える♪

10

目の健康に良い食べ物



カロテン・ビタミンA

アントシアニン

おすすめ
手作り
おやつ

ブルーベリーヨーグルトケーキ

*オーブンは200℃に予熱しておく。

- ①ホットケーキミックス100g、砂糖大さじ2と1/2、プレーンヨーグルト120gを合わせてよく混ぜる。
- ②ブルーベリー60gも加えてさっくり混ぜる。
- ③4等分にカップ分けし、オーブンで15分ほど焼く。
竹串を刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。
(生地がつくようなら、さらに5分ほど焼く)

※ブルーベリーは冷凍でもOKです。

給食でも「目の愛護献立」で、
ピンコロ農園さんの佐倉産
ブルーベリーを使って作ります♪



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

<材料4人分>

- ・れんこん(いちょう切り).....1/3 節
- ・きゅうり(輪切り).....1/2 本
- ・冷凍コーン.....大さじ3
- ・ミックスピーズ.....1袋(50g)
- ・ツナフレーク缶.....1缶
- ・マヨネーズ.....大さじ2
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

★れんこんサラダ

<作り方>

- ①耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W3分程度)
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③②、ミックスピーズ、ツナ、Aを混ぜ合わせる。



10/3(金)の
献立で登場します。

シャキシャキした歯ごたえで
人気です♪



佐倉市でとれる旬の「れんこん」を
使った朝ベジレシピです。

