

涼しい風に秋の気配が感じられるようになりました。9月は悪天候の日が多かったですが、今月はさわやかな秋晴れの日が続くことを期待したいですね。「実りの秋」、「食欲の秋」の到来！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(*^-^*)
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！

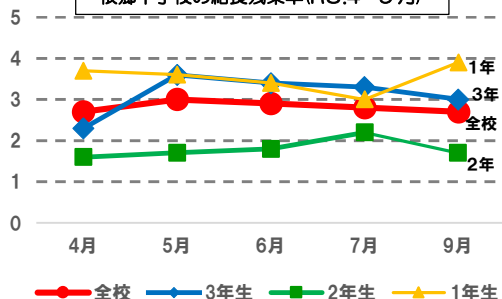


10月は「食品ロス削減月間」です

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人当たりに換算すると、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(R8.4～9月)



このグラフは、今年度の4月から9月までの根郷中学校の給食の残菜率を表したものです。

どの学年もよく食べてくれて、完食する日もありますが、日によって残菜率が5%を超えることもあります。

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する「もったいない」ことです。

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！

「根郷中 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、10/16(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♥



10月2日は「豆腐の日」



10月4日は「いわしの日」



豆腐と鰯は昔から日本で親しまれてきた食材で、どちらも良質なたんぱく質を豊富に含みます。
豆腐のカルシウムと鰯に含まれるビタミンDを一緒にとることで、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。また、鰯にはDHAやEPAも含まれており、成長期にぴったりの食材です。



「食べたかったのに～」の言葉に、「申し訳ない」という気持ちになる反面、「どう言ってもうえてうれしい♥」という気持ちになります(*^_^*)心かたつある～
「器の食べられるサラダ」は、給食室で春巻きの皮をカッパ型に揚げるのですが、手間と時間がかかるメニューです。でも、「食べたい」という期待に応え、今度は3年生もいる時に登場させます！(^^) お楽しみに♪



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ★

★ウインナーと野菜のスープ

10/14(水)の献立で登場します。

<材料4人分>

- ・ウインナー(輪切り).....5本
- ・人参(角切り).....4cm
- ・玉ねぎ(角切り).....1/2個
- ・じゃが芋(角切り).....1袋(50g)
- ・セロリ(スライス).....4cm
- ・キャベツ(短冊切り).....1枚
- ・小松菜(2cm幅).....1株
- ・コンソメ.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・水.....500ml

<作り方>

- ①小松菜は下ゆでしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ウインナー、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ③じゃが芋、セロリを加え、やわらかくなってきたら、キャベツ、調味料を入れて味を調える。
- ④最後に小松菜を加える。

※お好みの野菜を入れて作ってください♪



ウインナーと野菜のうま味が詰まった、栄養満点のスープです。