

給食センターだより



令和7年10月発行
岡垣町中学校給食センター

日差しがやわらぎ、秋らしい季節になってきましたね。秋といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、さまざまな活動に取り組むのにぴったりの季節です。そして、「食欲の秋」でもあります。朝夕が冷え込む日もあるので、食欲の秋らしく食事をしっかりと食べて、体調を崩さないよう気を付けましょう。

減らそう!「食品ロス」



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本では、1年間の給食の中で、児童・生徒の食べ残しが1人あたり7.1kgになるという調査結果もあります。これは、リンゴ1個を300gとして、1年にリンゴ約24個分の食べ物をごみとして捨てている計算になります。食品ロス削減のためにも、まずは給食を残さず食べることから始めてみませんか？



残さず食べることで、食品ロス削減と健康で元気な体を作ることにつながるよ!



食育 Q&A



Q.「新米」ってどんなお米？

A.「新米」は、その年に収穫されたお米のことで、その年の12月いっぱいまでに精米・包装されているお米は「新米」という表記になります。

新米は、ツヤや粘り、香り、風味などが最高の状態で、いつものお米よりおいしさを感じられます。

給食では、10月3日から新米の夢つくしが提供されています!新米のおいしさをぜひ味わってください☆



「新米」シールが貼られています!



ご家庭でつくってみませんか?

人気の 給食レシピ

「里芋のそぼろ煮」

材料(4人分)



十五夜献立に登場した、旬の食材を使ったレシピです。

里芋(乱切り)・・・200g
人参(いちょう切り)・・・1/3本
つきこんにやく・・・40g
さやいんげん(3センチ幅)・・・3本
しょうが(おろし)・・・小さじ1/2
鶏ミンチ・・・100g
塩(里芋用)・・・小さじ1

油・・・小さじ1
水・・・150g
砂糖・・・大さじ1/2
しょう油・・・大さじ1
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2
水(片栗粉用)・・・適量

A

作り方

1. 野菜はそれぞれ皮をむき、切っておく。
2. 鍋に湯を沸かし、里芋と塩を入れ下茹でする。(約5分)
3. 別の鍋に油を入れ熱し、鶏ミンチとしょうがを入れて炒める。
4. 肉におよそ火が通ったら人参、こんにやくを入れ、人参が柔らかくなるまで炒める。
5. 里芋とさやいんげん、Aを入れて、弱火で煮る。
6. 全体に味がなじんだら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ完成。