



そだちざかり

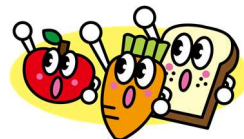
令和 8 年 10 月 1 日

10月給食だより

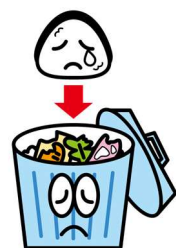
越前町学校給食センター

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が目白押しです。しかし、朝夕は冷え込み、体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



好き、きらいをしないで
食べることも、
もったいないを減らすことに
つながりますね。

じばさん 地場産プラスワン給食

- ごはん ・ 牛乳 ・ きなこプリン
- シイラのフライ
- 秋野菜のカレースープ
- 青菜のしおこうじ炒め



10月19日

ふだんの給食に、福井県でとれた食材をプラスワン！その食材をきっかけにして、福井の自然や歴史、食文化などを楽しく学ぶ取り組みです。10月のプラスワンは県産きなこのプリンです。

ジュナナ献立

- ねぎ塩豚丼
- 牛乳
- わかめのみそ汁
- りんご

3 すべての人に健康と増進を



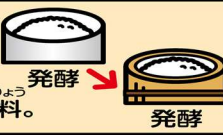
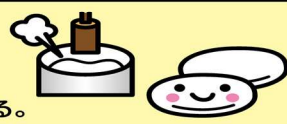
10月15日

「減塩」でもおいしく！「ねぎ塩豚丼」～健康で長生きできる食事について考えよう～

ねぎ塩豚丼は、塩分をひかえめに仕上げるために、最後にくわえるレモン果汁がアクセントになります。さっぱりとした風味で、減塩でもおいしくいただけます。

せん 線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

① もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！ ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。		•  米酢
② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！ ヒント：大人の方が飲む、日本の伝統的な飲み物。		•  せんべい
③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。		•  もち
④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！ ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。		•  米油
⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！ ヒント：お寿司などに使われる、すっぱい調味料。		•  ひなあられ
⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！ ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。		•  フォー
⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！ ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。		•  お酒
⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！ ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。		•  白玉粉

こたえ ①—もち ②—お酒 ③—白玉粉 ④—米油 ⑤—米酢 ⑥—フォー
⑦—せんべい ⑧—ひなあられ

☆作ってみましよう☆

キムタクごはん

<材料（約5人分）>

材 料

ごはん	茶碗5杯
つぼ漬けたくあん	8g
ぶた肉	75g
白菜キムチ	60g
ねぎ	中1/3本
こいくちしょうゆ	小さじ2
ごま油・酒	少々

作 り 方

1. ねぎは小口切りにする。たくあん、キムチは食べやすい大きさに切る。
2. ぶた肉を炒める。火が通ったら、他の材料を入れて炒める。
3. 調味料で味付けし、ごま油を加える。
※漬物の塩分によって、しょうゆを加減します。
4. 炊きあがったごはんに3を混ぜる。

