

いただきます



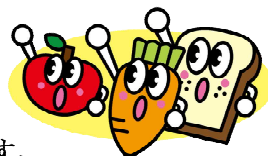
給食だよ！
大崎市岩出山学校給食センター
令和8年10月

おたよりや献立表はHPでも
ご覧いただけます。

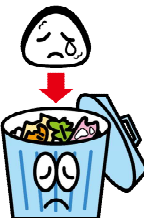
二次元コード⇒



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



食べているときも
時間を意識しましょう



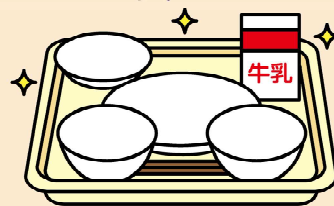
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる

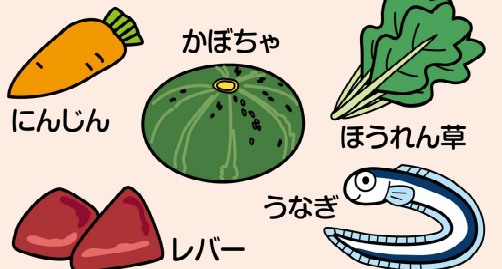


「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



10月10日は「目の愛護デー」！

**ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！**



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



今月の
食育コラム



Pumpkin

かぼちゃ



日本でよく食べられる緑色のかぼちゃもハロウィンのおばけかぼちゃに使われる観賞用のオレンジ色のかぼちゃも【Pumpkin】と呼びます。

ビタミン類が豊富な緑黄色野菜でかぼちゃの品種によっても食感が違います。

★西洋かぼちゃ：ホクホクとしていて甘みが強い

★日本かぼちゃ：水分多めで甘さ控えめ

給食でかぼちゃがでたらどちらのかぼちゃを使って
いるか先生に聞いてみましょう。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会