



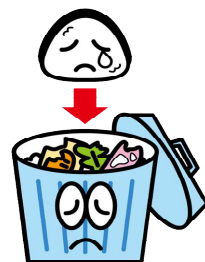
10月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2026年10月

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



給食をゆっくり食べられるように、協力して準備をしましょう。



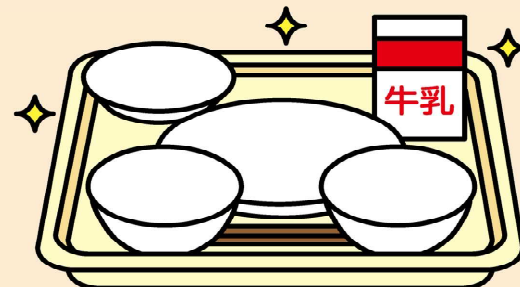
2 自分が食べ切れる量に調整する



食欲や体調に合わせて、自分の体に必要な量を知ることが大切です。



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。食缶の残りを確認するなど、クラスの食べ残しにも配慮しましょう。



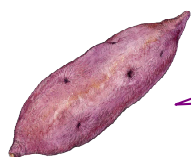
いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



さつまいも



江戸時代にさつまいもを「栗（くり）より（四里）うまい十三里」と呼んだことと旬の時期にちなんで、1987年に「川越いも友の会」が制定しました。

10月 季節の食べもの(10月13日は「さつまいもの日」)

大学芋

【大学芋】

材料と分量（4人分位）

さつまいも 300g

揚げ油

（調味料）

さとう 25g（大さじ2・1/2）

しょうゆ 6g（小さじ1）

みりん 6g（小さじ1）

水 5g（小さじ1）



【作り方】

①さつまいもは皮付きのまま、乱切りなど一口大に切り、10分位水にさらす。

②水をきり、水けを拭いたさつまいもを150～160度の油で揚げる。（火が通り、外がカリッとするくらいまで）

③鍋に調味料を入れ、少しとろみがつくまで加熱する。（中火）

④さつまいもにみつ（たれ）とごまをからめて、できあがりです。

◎収穫直後はホクホクとしていて、1～2ヶ月熟成させると甘みが強くなります。低温に弱いので、冷蔵庫で保存すると傷みやすくなります。新聞紙などに包んで紙袋や段ボール箱に入れ、常温で保存するとよいでしょう。

エネルギー源となる糖質、おなかの調子を整える食物繊維をはじめ、ビタミンCやカリウムも多く含んでいます。焼き芋、ふかし芋、スイートポテト、天ぷら、さつま汁、さつまいもご飯などいろいろな料理で楽しみましょう。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！

