



食育だより

令和4年度 10月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標：好ききらいなく何でも食べよう

食べ物を大切にしよう

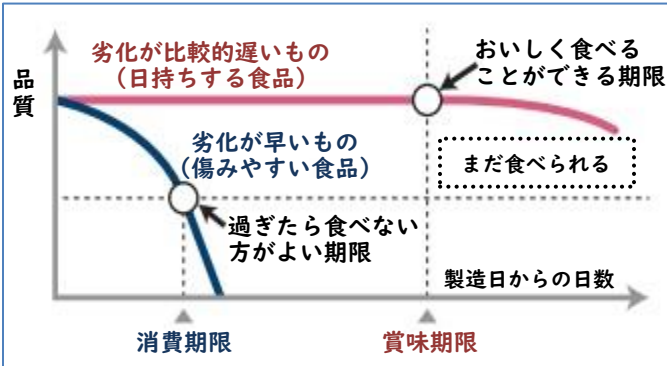
みなさんは、給食を残さず食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。5月に実施した食に関する調査では、毎日給食を食べることを心がけている市内の小学生は96.3%、中学生は94.8%でした。

一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期であるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られていますので、なるべく残さず食べるように心がけてください。

10月は食品ロス削減月間です ～できることから始めてみよう～

ポイント1 食品の期限表示を理解する

ポイント2 使いきれ的分だけ買う



消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎて廃棄せずに、自分で食べられるかどうか判断することが大切です。

- 買いものに行く前には家にある食材を確認しよう。
- 使いきれ的分だけ買い、作りすぎないようにしよう。
- 野菜の葉や皮は、食べられるものもあります。むだなく使いましょう。



食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間で **570万トン** (農林水産省令和元年度推計値) もの食品ロスが発生しています。

消費者庁：食品ロス削減：啓発冊子/計ってみよう！家庭での食品ロス（令和元年11月版）参考

茨城をたべよう 10月の食材 「栗」



茨城県は、栗の作付面積が全国1位を誇り、中でも笠間市は代表的な栗の産地です。昼と夜の寒暖差のある気候や、土の質が栗栽培に適しています。

給食では、笠間市産の栗を使った栗ごはんを予定しています。この時期にしか味わえない秋の恵みをおいしくいただきましょう。

10月24日予定

【献立名】 栗ごはん 牛乳 さんまのしおやき
あまずづけ とんじる



毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント 外食や加工食品の塩分量を確認しよう～

【献立名】 ごはん 牛乳 ハニージンジャーポーク おかかあえ 高野豆腐のみそ汁 (実施日10月19日)

外食や加工食品は、はっきりとした味付けが多く、その味付けに慣れてしまうとす味に物足りなさを感じてしまいます。旬の食材を中心に、素材本来のうまみを味わうようにしましょう。

ハムやベーコンなどの肉の加工品、ちくわやかまぼこなどの練り製品には、塩分が多く含まれているので、使用頻度を減らし、食べすぎないことが大切です。使用する場合には、包装に記載されている食塩相当量を確認しましょう。

食パン 6枚切1枚 60g 食塩相当量 0.7g	あじのひもの 1枚 60g 食塩相当量 1.0g	焼きちくわ 1本 30g 食塩相当量 0.6g	かまぼこ 1.5cm厚2枚切 40g 食塩相当量 1.0g
ゆでうどん 1玉 240g 食塩相当量 0.7g	ウィンナー 1本 20g 食塩相当量 0.4g	ロースハム 1枚 10g 食塩相当量 0.2g	スライスチーズ 1枚 18g 食塩相当量 0.5g

美味しお献立レシピ紹介 ～ハニージンジャーポーク～

【材料・4人分】

- 豚肩ロース切身 4切 (50g/切)
- しょうが 1片
- しょうゆ 14g (大さじ2/3)
- みりん 6g (小さじ1)
- はちみつ 4g (小さじ1/2)
- (サラダ油) 4g (小さじ1)

【作り方】

- ① しょうがはすりおろす。
- ② しょうがと調味料を混ぜ合わせ、豚肉に30分以上漬け込む。
- ③ フライパンで豚肉を焼く。
※焦げやすいので火加減に注意する。
※焦げやすい場合には、サラダ油をフライパンにひく。