

10月 食育だより

令和6年度 10月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間給食センター

10月は暑さもやわらぎ、秋の気配が増していく過ごしやすい時期です。多くの農作物が実り、食欲も増すことでしょう。給食でも旬の食材を味わい、自然の恵みや日本の四季を感じてください。

今月の給食目標：好ききらいなく何でも食べよう

好ききらいがあること自体は悪いことではありません。味覚や食感、見た目、トラウマ、食べる工程など食べ物をきらいになる理由はさまざまです。子どもたちの気持ちに寄りそい、好ききらいを受け止めてあげましょう。その上で、好きな食べ物が増えると食生活がもっと豊かになることを伝え、向き合っていきましょう。



食品ロスについて考えよう ～10月は食品ロス削減月間～



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。農林水産省によると、令和3年度の日本の食品ロスは約472万トンに上ります。これは、飢餓に苦しむ人々に向けた世界全体の食料支援量とほぼ同じです。一人一人が食べ物を大切に、無駄なく消費していけるよう努めていきましょう。(参考：消費者庁HP、食品ロス削減ガイドブック2023)

食品ロスを減らす3つの「ない」

1 買いすぎ「ない」

買い物に行く前に、冷蔵庫や冷凍庫にある食材を確認するようにしましょう。同じ食材を購入してしまうと、食べきれずに傷ませてしまう可能性があります。

まとめ買いや特売品の衝動買いは控え、いつ食べるのかを考えながら必要な分だけ購入しましょう。

賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。購入するときは、すぐに食べるものは棚の手前から期限の近いものを取りましょう。また、食品によっては下処理して適切な場所に保管したり、新鮮なうちに冷凍したりしてよい状態で保存しましょう。

2 作りすぎ「ない」

家族の予定や体調を把握し、作る量を調節しましょう。作りすぎてしまった料理は次の食事でも食べたり、他の料理に作り替えたりしましょう。

3 食べ残さ「ない」

家庭から排出される食品ロスの約43%は「食べ残し」です。食べ残さないよう努力しましょう。外食のときは、小盛りやハーフサイズを上手に選びながら食べきれぬ量を注文しましょう。家族やグループで食事をするときは、シェアすることも一つの考えです。

茨城をたべよう献立

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
10月20日(日)	10月20日から26日



【献立名】栗ごはん 牛乳 さけフライ からしあえ みだくさんみそしる

10月28日 実施予定

10月の食材『栗』

茨城県は栽培面積・生産量ともに全国第1位を誇る栗の産地です。中でも笠間市は、栽培面積が県内第1位です。栗は、そのままゆでて食べるのはもとより、栗ごはんや渋皮煮、甘露煮にしてもおいしく食べられます。

笠間市のおいしい食材再発見!

10月の食材『栗』

笠間市は、言わずと知れた栗の名産地です。市内には669経営体もの栽培経営体があります。近隣のかすみがうら市や石岡市に比べて、約300経営体も多いです。

株式会社アドバンフォースでは、「丹沢」や「筑波」をはじめとしたさまざまな品種の栗の生産や、加工を行っています。笠間市内各地区で栽培した栗は、笠間地区の旧東中学校に運び、むき栗やペーストに加工しています。(参考：農林業センサス)



一生懸命作ったので、おいしく召し上がっていただけたらうれしいです。

学校給食で実際に提供している料理のレシピを掲載しています。QRコードを読み取って見てみてください。

栗を使った給食レシピ



おいしお献立 ～毎月20日はいばらきおいしお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「加工品を控え、手作りを心がけよう」

練り製品や干物・ハムなどの加工品には、食塩が多く含まれています。また、外食は濃い味付けであることが多く、食塩相当量の確認もできない場合があります。食べる量や頻度に注意しましょう。

【献立名】ごはん 牛乳 揚げ鶏のケチャップソースがけ
もやしの中華あえ たまごスープ

10月22日 実施予定