

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和3年10月

掛川市大須賀学校給食センター

取り組もう！食品ロス削減 SDGs(持続可能な開発目標)



「食品ロス削減」はSDGsの一つで、世界全体で取り組むべき課題とされています。2030年までに一人あたりの食品廃棄を半減させるなどの目標があります。

食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費しています。食品ロスを減らすために何ができるのか考えてみましょう。

食品ロスとは？

「まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物」のことをいいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどが原因です。



国民1人当たり、
毎日茶碗1杯分の
食べ物が捨てられて
いる。

似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

買いすぎちゃダメ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使い切れずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

まんてんくんの食品ロス削減レシピ

☆セロリとトマトのチーズ焼き☆

<材料 2人分>

- ・セロリー(葉) 1本
- ・トマト 1個
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・ハーブソルト 小さじ1/2

パンやゆでたじゃがいもの上に
のせて食べてもおいしいです。



捨ててしまいがちなセロリーの葉を使ったレシピです。

<作り方>

- ①セロリーの葉は1cm幅に刻む。
- ②トマトは角切りにする。
- ③耐熱ボウルに①、②、チーズ、ハーブソルトの順に入れる。
- ④ラップをして、電子レンジで500W 1分半温める。チーズが溶けたら完成。

☆今月のリクエスト献立☆

横須賀小と西中のみなさんが考えてくれました。大須賀給食センターでは、22日と26日の給食で実施します。

☆郷土料理 これとこだ？☆



この県の三大美食グルメといえば、〇〇牛、イカの活造り、竹崎かにです。4日に登場します。

答えは献立表を見てね

掛川市放射能測定所 ことども給食係から

お知らせ

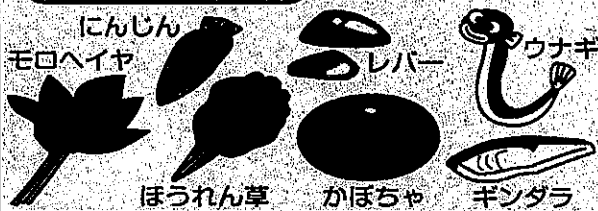
令和3年8月26日～令和3年9月17日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、ことども給食係(TEL25-6777)にお問い合わせください。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

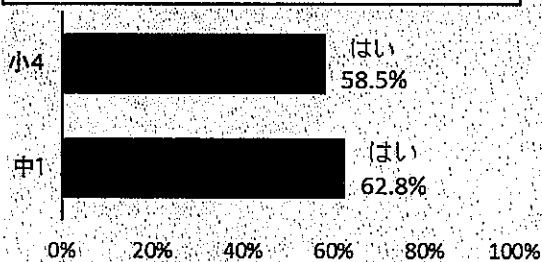
ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!



小笠の食生活を考えよう

10月「地元野菜を食べよう」

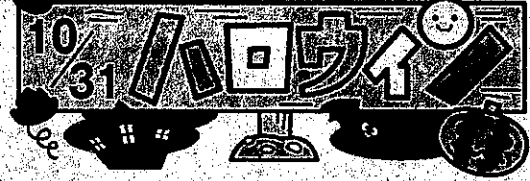
Q できるだけ地元の食材を使うようにしている



小笠地区学校保健会
令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1の保護者3271名回答)

- 地元でとれた野菜は、
- ・お店に届くまで時間がかからず、新鮮。
 - ・比較的安く手に入る。
 - ・生産者の顔や産地がわかるので安心。
 - ・地域の自然や歴史を知ることができ、地域活性化につながる。

地元野菜を積極的に食べましょう。



古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック



大須賀地区でとれる

食材紹介!

これは何の葉っぱでしょう?



答えは「さといも」!

水の与え方に気をつけて育てている、とのことでした。10月は、「さといものクリーム煮」で使います。お楽しみに!