

10月 きゅうしょくだよい

小学校

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロスを減らす月」としています。

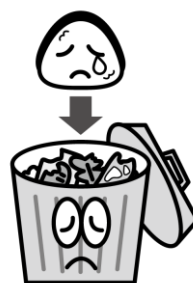
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

現在、日本は多くの食品を外国から輸入しています。

それにもかかわらず、年間約461万トン、おにぎりにたとえると、1人が毎日1個の量を捨てていることになります。

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。



給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**
Illustration: Two children working together to prepare food.
- 自分が食べ切れる量に調整する**
Illustration: Bowls of food with labels 'お多め' (more), 'ふつう' (normal), and 'すく少なめ' (less).
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
Illustration: A child eating neatly with a '牛乳' (milk) carton nearby.

置き方を覚えよう！



3文字
ごはん
ひだり



ごはんは左、

2文字
しる
みぎ



しる物は右



10月から週1回、金芽米をつかったごはんが登場します

きんめまいってなあに？

～おいしい・からだにやさしい・おこめのひみつ～

きんめまいの正体(しょうたい)

- おこめのしゅるいではありません
- えいようがつまった「きんいろ」のぶぶんがのこっています
- とくべつなきかいでおこめをけずるぎじゅつのことです
- からだをけんこうにするパワーがあります

きんめまいのうれしい3つのポイント

- ・えいようと うまみがたっぷり
- ・ふっくらモチモチ！あまく、おいしい
- ・あらわなくても そのまま、たけます
- ・ビタミン、ミネラル おいしさがたっぷり
- ・よくかんで食べると おこめのあまさが わかります
- ・ひょうめんが つるつるきれいです。

今月の献立は、高石中学校3年生が考えたメニュー 《小松菜のポリポリサラダ》

★材料 2～3人分	分量	★作り方
き だいこん 切り干し大根	30g	①切り干し大根は、水でさっと洗い、水に10分ほどつけ戻す。
こまつな 小松菜	1/2束	②小松菜は、水洗いし3cm幅に切る
にんじん(細ぎり)	1/3本	③小松菜とにんじんを耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、水気を絞る。
ツナ缶	1缶	④ツナ缶は、軽く油を切る。
ノンエッグマヨネーズ	大さじ2	⑤ボールに調味料を入れ混ぜ合わせ、その中に材料を全部入れ合わせる。10分ほど置いて味をなじませる。
こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1	※給食では、加熱調理が基本のため、釜で材料を炒め味付けを
さとう 砂糖	小さじ1/2	します。
す 酢	小さじ1	
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々	
サラダ油	小さじ1	