寒露

# 10月 給食だより

令和８年９月28日
荒川区立原中学校
校長　千葉　貴
栄養士　石井　康子

## 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**



食べているときも時間を意識しましょう

**2 自分が食べ切れる量に調整する**




体に必要な量を知ることも大切です

**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

## ふりかけ特集

### 海苔の佃煮　（4人分）

もみのり　6g
干しひじき　2g
粉カツオ　1g
しょうゆ　小11/2
みりん　小1/2
さとう　小1弱
酒　小1/2
出し汁　大2

☆作り方★
①海苔は、出汁に付けておく。
②煮立て、調味料を加え煮る。
③あまり水分を飛ばさない。

### じゃこピーふりかけ　（4人分）

ごま油　適量
ピーマン　1個
酒　小1/2
砂糖　小1/3
みりん　小1
しょうゆ　小2/3
ちりめんじゃこ　20g
料理酒　小2/3
出し汁　小11/2
白ごま　小1

☆作り方★
①油でピーマンを炒め、調味料を入れ、ひと煮立ちし、汁気を飛ばしながら、煎る。
②じゃこは、出汁、酒で煮る。
③①に②を加え、味を整えごまを加える。