

10月 給食だより

令和7年10月
茂原市学校給食センター 小学校

暑かった夏がようやく過ぎ去り、実りの秋が近づいてきました。秋は美味しい食べ物が沢山あります。地域の米も収穫され、今月から給食でも新米を提供していく予定です。

また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しみの多い季節です。自分を取り組めそうな「秋」を見つけて、素敵な秋を過ごしましょう♪

10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

日本の食料自給率
平成29年度
38%
(カロリーベース)

※農林水産省「平成29年度食料需給表」



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、平成29年度には38%と、先進国の中で最低の水準です。

食料自給率アップの取り組み

① 今が旬の食べ物を選ぼう

② 地元でとれる食材を食べよう

③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④ 食べ残しを減らそう

⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

作ってみよう！ おすすめレシピ

『鶏肉と里芋のごまみそ煮』～小学校献立 10/6～

【材料 4人分】

- ・鶏もも肉 150g
- ・酒（下味用） 大さじ2
- ・にんじん 1/2本
- ・里芋 中5個
- ・こんにゃく 1枚
- ・さつま揚げ 小2枚
- ・いんげん 3本
- ・油（炒め油） 適量
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・白ごま（いり） 大さじ1
- ・白ごま（すり） 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 1カップ

《作り方》

① にんじん、里芋は乱切り、いんげんは3cmカット、こんにゃくは下ゆでし、角切りにする。

さつま揚げも、角切りにし、お湯をかけて油抜きする。

鶏肉は、酒を振りよく揉みこんでおく。

② 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。にんじん、こんにゃくを炒め、水を加えて中火で15分ほど煮る。

③ 里芋、さつま揚げを加えて、調味料を何回かに分けて加えながら、15分ほど更に煮込む。

④ いんげんを加え、火を通し、最後にいりごま、すりごま、ごま油を回し入れる。