

令和6年10月



10月18日は
市民の日

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター



食育ピクトグラム

実りの秋、収穫の秋を迎え、さまざまな旬の食材が出回る季節となりました。秋の味覚を味わい、食べ物の大切さを改めて考えてみましょう。

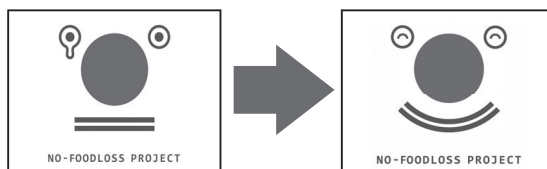
今月のめあて 「残さず食べよう」 ～ 10月は食品ロス削減月間～

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を言います。日本では、食品ロスが年間472万トンも発生しています(令和4年度推計値)。これを一日一人当たりで換算すると、お茶碗約一杯分の重さの食品が、毎日捨てられていることになります。

食品ロスは、大量の食品が無駄になるだけではありません。ごみの運搬・焼却によるCO₂の排出や灰の埋め立てが環境負荷につながり、処分には多額の費用がかかります。

私たち一人一人が、身近なところから
食品ロス削減を意識して、行動しましょう！

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

- ☐ 消費期限・賞味期限の違いを理解し、食材を管理する。
消費期限…安全に食べられる期限のこと。
期限を過ぎたら食べない方がよい。
賞味期限…おいしく食べられる期限のこと。
期限が過ぎても食べられないわけではない。
 - ☐ 食材は必要な分だけ購入する。
 - ☐ 野菜や果物などの皮のむきすぎに気を付ける。
 - ☐ 好き嫌いせず、食べきるようにする。
-  **食べ物を無駄にしないためにどのようにするとよいか
家族で話し合ってみましょう。**



給食では約20%のごはんが
食べずに捨てられています！

◆日本に昔から伝わる保存食◆ ～ 乾物 ～

保存食とは、長期保存ができるよう加工・処理された食品のことです。乾燥ひじきや切干大根などの乾物は、日頃から使われている食材ですが、非常食としても活用できます。干すことにより生の食材より栄養価が増し、うまみも凝縮されます。また、必要な分だけ水で戻し、残りは長期保存ができるので、食品ロス削減につながります。

<乾物を使った給食レシピ> ひじきの手作りふりかけ (4人分目安)

・乾燥茸ひじき	10g	★	・砂糖	大さじ 1/2
・かつお節	5g		・しょうゆ	大さじ 1/2
・ちりめんじゃこ	10g		・みりん	大さじ 1/2
・ごま	大さじ 1		・ごま油	小さじ 1/2

- ① ひじきは、あらかじめ水で戻し、さっと洗い水気を切る。
- ② ごま油でひじきを炒め、★の調味料で味付けする。
- ③ ちりめんじゃこ、かつお節、ごまを加え、水分を飛ばすように炒める。

★ 10月から1月は市内産の新米「コシヒカリ」になります ★

千葉市では、若葉区、緑区、花見川区を中心に米が作られています。コシヒカリは、つやつやして粘りがあり、ほんのり甘みがあるのが特徴です。千葉市で作られた新米を、味わって食べましょう。