

た

もの

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、食べる時間を確保しよう

②適切な量で配膳しよう

③すききらいせず食べよう

「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感

を使って味わうとは？

舌で味わう味覚

目で見える視覚

耳で聴く聴覚

鼻で嗅ぐ嗅覚

皮膚や口の中で感じる触覚

味覚ではなく触覚で感じるもの

10月の給食からのおすすめレシピを紹介

『さばのごま衣焼き』を作ってみよう！

材料（大人4人分）

さば切身（60g）・・・4切

おろししょうが・・・3g

★こいくちしょうゆ・・・小さじ2

★みりん・・・小さじ1

★料理酒・・・小さじ1

★さとう・・・小さじ2

いりごま・・・5g

作り方

① キッチンペーパーでさばの水分をふきとる。

② おろししょうがと★の調味料をすべて合わせ、さばを10分くらい漬け込む。

③ 表面にいりごまをまぶし、魚焼きグリルなどで焼く。

※さば以外の魚や肉でも、おいしいです♪