



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年）年間約420万t※2の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--



10月の給食より

- ・「お米について」
お米が美味しい季節になりました。続々と新米に切り替わっています。
- ・10月3日「もみじ読書旬間」
この日からもみじ読書旬間が始まります。それにちなんで給食ではにんじんでもみじの色を表現した「鮭のもみじ焼き」を提供します。
- ・10月7日「十三夜献立」
(※十三夜は10月8日です。)
この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えてお月見をしたことから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。この日はモチモチの栗おこわを作ります。
- ・10月11日「目の愛護デー献立」
(※目の愛護デーは10月10日です。)
β-カロテン、アントシアニン、タウリンを含んだ食材を使用しています。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

10月28日（金）鯛めし

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業で本校に愛媛県産の真鯛を無償で提供していただくことになりました。



鯛めし・じゃがいもと厚揚げの煮物・水菜の信田和え・ぶどう

給食では無償提供の真鯛の切り身で鯛めしを作ります。焼いた鯛の切り身をただご飯に混ぜるだけではなく、鯛の頭や中骨から取った出汁でご飯を炊き上げます。実はこの鯛の頭や中骨は、魚屋さんではたくさん出るため廃棄することもあるそうです。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。未来に向けてひとりひとりができることから取り組んでみましょう。



鯛の頭をこんがり焼いて魚の臭みを抑えます。



強火で煮出すと白濁しますが濃厚な出汁が取れます。

材料（4人分）

- ・米250g ・煮汁280g（適量） ・昆布1枚 ・塩1.5g
- ・酒7.2g ・みりん7.2g ・醤油3.6g ・生姜汁3.2g
- ・鯛あら（適量） ・鯛の切り身90g ・万能ねぎ 少々

作り方

- ①鯛のあらと鯛の切り身にふり塩(分量外)をし、オーブンでこんがり焼く。
- ②焼いた鯛のあらを強火で煮出し、出汁を取る。白濁したら鯛を取り出す。
- ③②に調味料（塩～生姜汁）を入れ、昆布と一緒に炊飯する。
- ④焼いた鯛の切り身をほぐし、炊き上がったごはん混ぜる。万能ねぎをちらして完成。