

# おいしんぼう 10月号

令和7年 10月  
国富町立学校給食共同調理場

秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」という言葉があるように、何をするにもよい季節です。それとともに季節の変わり目なので、体調には気を付けて過ごしましょう。  
また、10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスについて考えてみましょう。

## 今月のテーマ「食品ロスについて考えよう」

～ 大切にしたい「もったいない」の心 ～  
「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。  
今の日本では、多くの食品がスーパーなどで一年中手に入れることができる一方で、たくさんの量が捨てられています。日本の食品ロスは年間 約464万トンにもなっており（環境省令和5年度推計）、これは日本人1人当たりが毎日おにぎり1個（約100g）を捨てているのと同じことです。  
「もったいない」という言葉には、物の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つまっています。「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？




### 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>食べる人数や体調を考えて、食べきれ的分を作りましょう。</p> 	<p>③ 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べきりましょう。</p> 
---	--	---


木脇中学校 給食センターのみなさん

いつもおいしい給食をありがとうございます！  
生徒も職員も、給食を毎日楽しみにしています♪ 木脇中学校の給食の取組について、ご紹介します。

給食委員会の活動



食育に関する活動



安全でおいしい給食を全校に届けるため、給食委員長・副委員長が中心となって、コンテナ室を運営しています。  
コンテナ室前の無言整列を徹底し、爪や髪の毛・消毒など衛生面には特に気をつけて仕事をしています。

家庭科の教頭先生のアイデアの下、ペットボトル症候群に関する掲示を行うなど、工夫をしています。  
また、今年度は、コロナ以来初めての「弁当の日」を実施する予定です。食・健康に関心をもち生徒が増えるよう、取り組んでいます。

### 給食レシピ紹介 ～ 国富野菜炒め ～

国富町の千切大根を使った野菜炒めです。  
お弁当のおかずにもよいですね！

＜作り方＞

- ① 材料を切る。千切大根（2cm幅）  
ウインナー（ななめ切り）  
にんじん（短冊切り）  
ピーマン（細切り）にら（1cm幅）
- ② 鍋に油を入れて、にんじん、ウインナー、しめじ、ピーマン、千切大根、もやしの順番で炒める。
- ③ 火が通ったら、★の調味料を入れる。★の調味料が全体に浸透したら、にらを入れてさらに炒める。
- ④ 塩こしょうで調味したら、できあがり！

＜材料 4人分＞

千切大根 …… 20g(水戻しする)  
ウインナー …… 6本  
にんじん …… 1/3本  
ピーマン …… 2個  
ぶなしめじ …… 50g  
もやし …… 200g  
にら …… 1/4束

○ サラダ油……………小さじ1  
★ ウスターソース……………大さじ1/2  
★ うすくちしょうゆ……………大さじ1/2  
○ 塩こしょう……………少々  
✳調味料は目安量です