

給食だより

令和8年度 10月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。秋は様々な行事があります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

～食品ロスを減らそう～



10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことをいいます。日本では年間約461万トンの食品ロスがあり、国民1人あたりに換算すると毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります。

日本の文化である「もったいない」の心を大切に、自分たちが取り組めることは何か、考えてみましょう。

食品ロスの主な要因と、給食センターで取り組む食品ロス削減の方法

① 過剰除去



皮を必要以上に厚くむく。
⇒人参やごぼうは皮をむかず
に使う。

② 食べ残し



作りすぎて食べきれない。
⇒必要な人数分だけを作る。

③ 直接廃棄



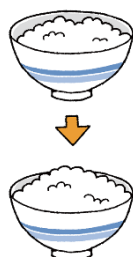
期限切れで、手を付けずに、そのまま捨てる。
⇒期限の近いものを手前に置いて目印を付ける。

給食時間にできること

①協力して準備をし、
食べる時間を確保する



②自分が食べきれる量に
調整する



③食べ残しのないように、
きれいに食べる



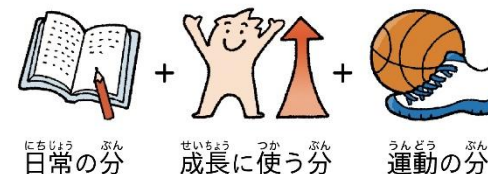
～スポーツと栄養について～



成長期の体は、栄養をしっかりとること、適度な運動をすることにより、骨格が形成され、丈夫な体をつくることができます。スポーツで実力を発揮するためには、日頃の練習と同じくらい、いろいろな食品をバランスよく食べること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

◆1日3食 バランスよく食べる

スポーツをすると、より多くのエネルギーを必要とするため、しっかりエネルギーをとりましょう。



◆筋力・瞬発力をつけたい人は、「たんぱく質」と「カルシウム」をとる

筋肉や骨格をつくり、運動後に筋肉の修復をしてくれるのがたんぱく質です。



◆持久力をつけたい人は、「炭水化物」と「ビタミンB群・C」と「鉄分」をとる

エネルギー源の炭水化物と、エネルギー変換に必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄分も大切です。

読書週間とコラボ ～ジブリおはなし献立～

10月27日から11月9日までは読書週間です。給食では、児童生徒が食を通して本に興味をもつことができるよう、「ジブリおはなし献立」を実施します。

27日：となりのトトロ、風立ちぬ、28日：コクリコ坂から
29日：ハウルの動く城、天空の城ラピュタ



今月の「味めぐり」

10月「青森県」



青森県は本州の最北端にある県で、海や森に囲まれていることから、農林水産業が盛んで、食料自給率は100%を超えています。

今回の給食では、国内漁獲量全国1位のイカ、生産量1位のごぼう、りんごを使用しています。また、八戸市周辺で江戸時代に生まれた郷土料理の「せんべい汁」も登場します。

