

# 給食だより

令和6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。

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。

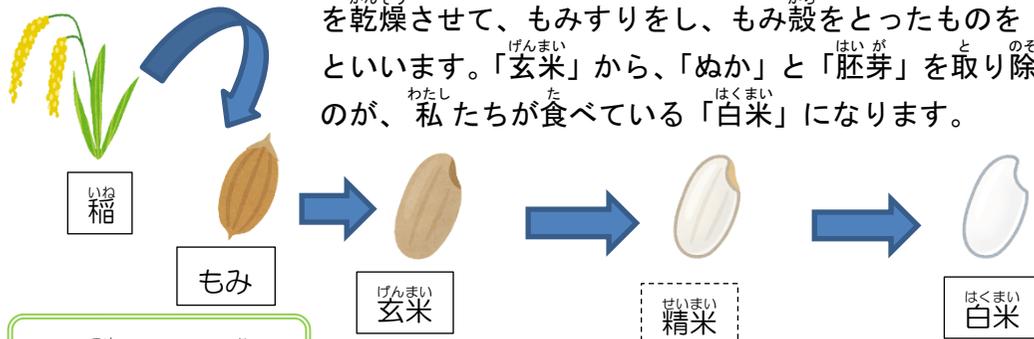
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋はさまざまな行事があります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

## 日本人の主食「米」のひみつ

新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

### 白米になるまで

収穫した稲穂には、たくさんの「もみ」がついています。もみの外側にはかたい「もみ殻」がついています。その「もみ」を乾燥させて、もみすりをし、もみ殻をとったものを「玄米」といいます。「玄米」から、「ぬか」と「胚芽」を取り除いたものが、私たちが食べている「白米」になります。



### 「米」という字



### ごはんの良いところ

- 消化吸収がとても緩やかで、腹持ちがよい。
- エネルギーが低く、ヘルシー。
- 粒なので、よく噛む習慣が付きやすい。
- どんな料理にも合う。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

# 10月は「食品ロス削減月間」

## 食品ロスとは？

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本の1年間の食品ロスは、約612万トンです。これは、国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てている計算です。一方で、世界の10人に1人が毎日お腹を空かせながら生活しています。この機会に、日本の文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



## 氷見市 SDGs ロゴマーク発表！！

令和5年5月に氷見市が「SDGs 未来都市」に選ばれました。左図のロゴマークは、SDGsの取り組みを進めるシンボルとして用いられます。給食でもSDGsの達成に向けて、地元食材を積極的に使用したり、食品ロスやごみを減らしたりしています。

## 知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



## 今月の「味めぐり」

### 10月「佐賀県」

佐賀県は九州の北西部に位置する県で、直線距離で朝鮮半島までは約200kmの近さです。

今回の給食では、佐賀県のソウルフード「シシリアンライス」が登場します。シシリアンライスは、プレート皿にご飯を盛り、その上に甘辛く炒めた肉と生野菜をのせてマヨネーズをかけたものです。お楽しみに！

