

戸島発!

く つ う し ん

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより

令和4年10月 Vol. 5

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」などいろいろな秋がありますが「実りの秋」ともいわれ、おいしい食べ物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましょ！



今月のイチオシ!

給食メニュー

鮭のもみじ焼き

材料(4人分)

- 鮭切り身・・・4切れ
- にんじん・・・40g
- A 白みそ・・・大さじ1/2
- マヨネーズ・・・大さじ3

作り方

- ①にんじんはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- ②①を鮭にまんべんなくぬる。
- ③200℃のオーブンで15分程度色よく焼く。

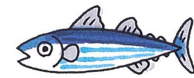


給食で人気のメニューだよ！サゴシやタラで作ってもおいしいよ。



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

いえ さかな た 家でも魚を食べよう!



毎日の食事で、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切です。

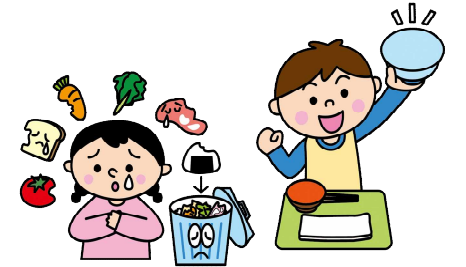
給食では週に一回、いろいろな魚を調理方法や味つけをかえて提供しています。今月は魚が苦手な子ども食べやすいレシピを紹介しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



た えいよう のこ 食べれば栄養、残せばごみ!

～10月は食品ロス削減月間～

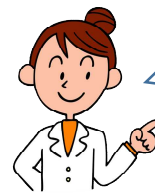
給食は、みんなが生きていくため、勉強や運動をするため、発育・発達のために必要な量を提供しています。しかし、給食で苦手な食べ物や、初めて食べる料理がでた時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまったことはありませんか？



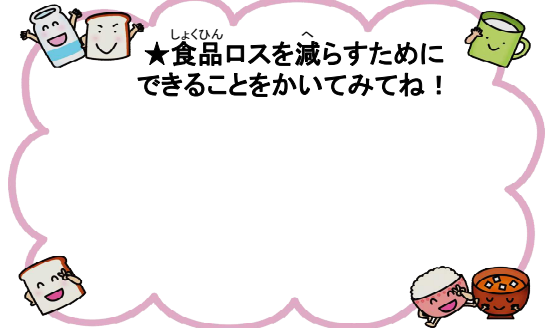
あなたが残した「ほんの少しの給食」が各学校から集まるとたくさんの量になってしまいます。そして、体に必要な栄養もとることができません。食べれば栄養になりますが、残せばごみになってしまうのです!!

戸島学校食育センターでは毎日4,500人分の給食を提供していて、食べ残しが約160kgもあります。これは給食のごはん800人分の量で、一人分にとると約35g、三口分です。三口ならちょっと頑張ってみようかなと思いませんか!?

10月は『食品ロス削減月間』です。給食からの食品ロスを減らすために、また、自分の体のためにできることを、一人一人が考えてみましょう!



ごはんだけ、おかずだけの残ってしまう人はいませんか? 残りのごはんとおかずの量を見ながら交互に食べてみよう!

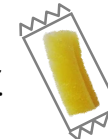


★食品ロスを減らすためにできることをかいてみてね!

リクエスト給食

リクエストしてくれたクラスの紹介 ♪たくさんの応募ありがとう♪

○10月4日(火) 【冷凍パン】 西小5年



○10月12日(水)小学校、14日(金)中学校 【キムチラーメン】 鶴山中1-1



○10月12日(水)小学校、14日(金)中学校 【ミニ揚げパン】



東小2-1、3-1、3-2、4-1、4-2、5-1、西小4年、南小5年、6年、北小5-2、弥生小5-1、向陽小3年、5-1、5-2、6年、院庄小4年、5年、秀実小3年、6年、佐良山小5-2、6-2、一宮小2-3、3-2、3-3、5-1、北陵中1-1、1-5、3-2、3-5、鶴山中2-1、3-1、津山西中1-3、2-2、3-3、3-4、久米中2-2