

きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立草加部学校食育センター

令和4年10月号

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よう！



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「しょくたん」

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。



食べれば栄養、残せばごみ！

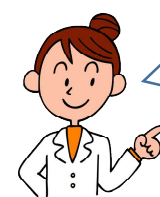
～10月は食品ロス削減月間～

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！！

草加部学校食育センターでは毎日4,100人分の給食を提供していて、食べ残しが約100kgもあります。これは給食のごはん500人分の量で、一人分にとると約24g、二口分です。二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



○10月6日(木)【ビビンバ】

勝北中3-2

○10月6日(木)【冷凍パイン】

鶴山小5-2

○10月11日(火)小、14日(金)中【しょうゆラーメン】

高倉小1年、高田小2年、新野小5年、高野小1-3

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11日(火)小、14日(金)中【ミニ揚げパン】

高倉小3年、4年、5年、鶴山小3-2、4-1、5-1、6-1、6-2、高田小3年、河辺小4-2、新野小3年、勝加茂小4年、高野小3-1、4-1、5-2、成名小2年、3年、大崎小4年

勝北中2-1

○10月12日(水)【梨のデザート】 ○10月20日(木)【すし】

成名小6年 勝加茂小3年

○10月25日(火)28日(金)中【とんこつラーメン】

新野小6年

