

10月 給食だより

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



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



食べているときも
時間を意識しましょう

2

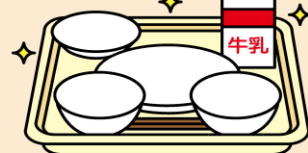
自分が食べ切れる
量に調整する



からだ、ひつよう、りょう
体に必要な量を
知ること大切です

3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



給食PICK UP!

～ おうちでも作ってみよう！～



タコライス



＜材料 2人分＞

・ごはん 300g
・油 少々
・豚ひき肉 100g
・にんにく 少々
・玉ねぎ 1/3個
・ピーマン 1個
・にんじん 1/5本
・しめじ 20g
・ゆで大豆 15g



・カットトマト缶 30g
・ケチャップ 小さじ2
・ウスターソース 小さじ2
・コンソメ 0.6g
・砂糖 小さじ2/3
・塩 少々
・片栗粉 少々
・こしょう 少々
・一味唐辛子 少々

給食では地場産の
パプリカときゅうりを
ゆで野菜にして盛り付けました！
おうちではレタスやトマトが
手軽ですすめ♪

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにくは細かく切る。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、ひき肉、①の野菜、ゆで大豆を入れ炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のをせる。

タコライスの具材は
お肉だけじゃない！
野菜3種類＋大豆も
入って栄養たっぷり！

野菜が苦手でもお肉と
大豆のうまみで
食べられるかも！？

