

給食ぱくぱくだより

令和6年10月2日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じゃがいものみそ汁

あじの竜田揚げ

切りほしだいこんすのもの
切干大根の酢の物

◀ 食品ロス削減月間 ▶

昨日まで暑い日が続いていましたが、今日は雨の影響で、少し肌寒い日になりました。さて、今月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食品のことをいいます。

ではここで、クイズです。日本では、1年間にどのくらいの食品ロスが発生しているのでしょうか？

- ①約160万トン ②約290万トン ③約470万トン

正解は、③の約470万トンです。日本では、年間472万トンの食べ物がごみとして捨てられています（令和4年度推計）。これは、日本に住む人全員が、おにぎり1個分の食べ物を、1年間毎日捨てていることになります。1年間の量にすると、一人年間38キロです。生産者の方が一生懸命育てた食べ物が捨てられてしまうのは、とても残念なことです。生産者や作ってくれた方への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事で、食べ物をなるべく残さずに食べるなど、食品ロスを少なくするように心がけていきましょう。



「SDGs」では、2030年までに「食品ロスの量を半分にすること」を目標にしています。

12 つくる責任
つかう責任



調理場でもなるべく廃棄が少なくなるよう調理をしています。

給食ぱくぱくだより

令和6年10月3日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

はるさめ
マーボー春雨

ひご
肥後ぎょうざ

じゃこサラダ

◀ チンゲン菜のお話 ▶

今日のじゃこサラダには、チンゲン菜を使っています。そこで、今日はチンゲン菜に関するクイズを2問出題します。

第1問 チンゲン菜は、どこの国から伝わった食材でしょう？

- ①インド ②中国 ③エジプト

正解は②の中国です。中国生まれの野菜で、今日のように中華料理によく使われます。日本で最もポピュラーな中国野菜です。

第2問 チンゲン菜を漢字で書くと、ある色の漢字が入っています。

それは何色でしょうか？

- ①白 ②赤 ③青

正解は③の青です（青梗菜）。茎が青々とした緑色をしていることから、名づけられたそうです。色がきれいなので、料理に彩りを添えることができます。

1年じゅう出回っているチンゲン菜ですが、露地物が多く出荷される春と秋の穏やかな気候のときがおいしいとされています。今日は熊本県産のチンゲン菜を使っています。

チンゲン菜を釜でゆでて、温度を確認しているところ



給食ぱくぱくだより

令和6年10月4日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ミルクパン

ぎゅうにゅう
牛乳

おやこ
親子うどん

いわしのカリカリフライ

わふう
和風ごぼうサラダ

◀ 10月4日は「いわしの日」 ▶

今日10月4日は、い（1）わ（0）し（4）のごろ合わせでいわしの日です。いわしは、背中の青い「青魚」の1つです。ではここで、クイズです。いわしを漢字で書くと、「魚」へんに「何」と書くでしょう？

- ①魚へんに「堅」い ②魚へんに「青」い ③魚へんに「弱」い



答えは③です。「魚」へんに「弱」いを書いて「鰯」と読みます。いわしは、陸に上げるとすぐに弱ってしまうことから、弱いという漢字を使うようになったそうです。漢字では弱いと書きますが、いわしには体によい栄養がたっぷり含まれています。骨や歯をつくるのにかかせないカルシウムや、その吸収を高めてくれるビタミンDが豊富です。また、小骨も栄養が高いので、まるごと食べるのが一番です。今日のいわしのフライも、しっぽまで食べられますので、よくかんで食べてください。ほかにも、頭の働きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAが、いわしなどの魚の油に含まれています。私たちにとっては、強い味方になってくれる魚です^^

きょう
今日のサラダは「和風」のごぼうサラダ
です。ひじきと大豆を釜で炊いていると
ころ

