給食だより 10月

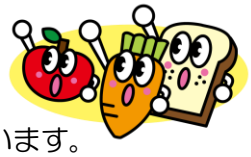
東温市学校給食センター

こんげつの
もくひょう

好き嫌いなく何でも食べよう

小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる
中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ

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



体に必要な量を
知ることも大切です。

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。

作ってみませんか？～中華コーンスープ～



【材料（4人分）】

	コーンカーネル	60ｇ
	コーンクリーム	60ｇ
	卵	Mサイズ2個
	木綿豆腐	1/3丁
	玉ねぎ	1/2個
	えのきたけ	1/4個
	じゃがいも	1/2個
	チンゲン菜	1/4株
	ごま油	小さじ1/2
	水	560ml
A	薄口しょうゆ	小さじ2
A	酒	小さじ1
A	鶏ガラスープの素	1.5ｇ
A	食塩	0.5ｇ
	でん粉	大さじ1弱
	水	大さじ1弱

【作り方】

① 玉ねぎは薄切り、えのきたけとチンゲン菜は2㎝幅、じゃがいもはいちょう切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
② 鍋にごま油を入れて熱し、玉ねぎ、チンゲン菜の茎、じゃがいもを入れて炒める。
③ 水、えのきたけを入れて柔らかくなるまで煮込む。
④ コーン、コーンクリーム、木綿豆腐、チンゲン菜の葉を加えひと煮立させ、Aの調味料を入れて味を整える。
⑤ でん粉を水で溶いたものを④に加えてとろみをつける。
⑥ 溶き卵を加え、卵が固まったら出来上がり。

水溶き片栗粉と溶き卵は煮立った鍋に入れるようにしましょう！



地産地消



給食センターホームページのリンクです。
ぜひご覧ください。



東温市の給食を知ろう！食べよう！

今年で第8回目を迎えた本コンテスト。今回は、東温市特産品のもち麦、はだか麦、古代米に加えて、東温市産食材も取り入れた趣向を凝らした料理が次々と登場しました！入賞した作品は、給食用にアレンジして１０月から登場します。みなさん、楽しみにしていてくださいね♪



スクールランチコンテスト’26 IN 東温

今年度の最優秀賞は拝志小学校
３年　今井　優さん親子です！

おめでとうございます！



さいゆうしゅうしょう
最優秀賞！





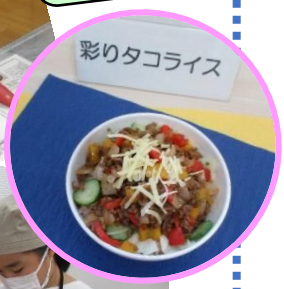




やけどに気を付けて揚げ焼きしていくよ。

見事な包丁さばき！







美味しくなあれ！

親子で協力して作っていくよ。









やくわりぶんたん
役割分担はバッチリ★

ただいま審査中・・・



もち麦の硬さはどうかな…？



入賞作品は、大量調理用にアレンジして、8月に給食センターで試作を行いました。

