

# ランチタイム

令和4年(2022年)10月  
城陽市立学校給食センター  
中学校

朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい気候になってきました。衣服で体温調節を上手におこない、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 10月は食品ロス削減月間です!

みなさんは「もったいない」という言葉を使うことはありますか?

「もったいない」には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています<sup>\*1</sup>。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t<sup>\*2</sup>)の1.2倍に相当し、**日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。**

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

<sup>\*1</sup>: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 <sup>\*2</sup>: 国連WFPによる食料支援

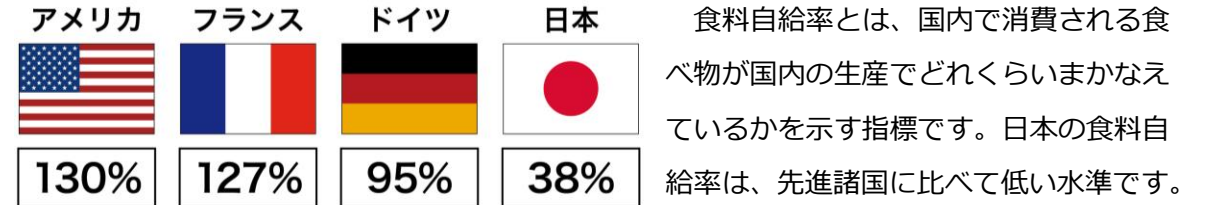
## 食品ロス削減 3つのコツ

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>1 買い過ぎない</b></p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p> | <p><b>2 作り過ぎない</b></p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p> | <p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|---|--|---|

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

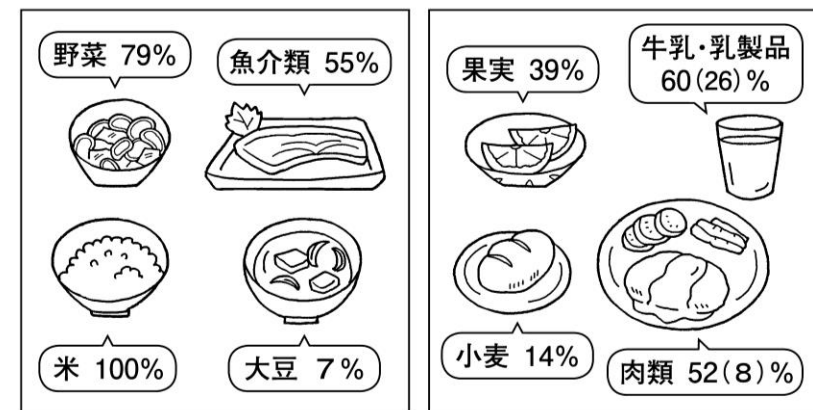
**学校で出来る食品ロス削減...それは、給食を残さず食べること!!**  
9月のある週は、1日平均109kgの残菜がありました。これは、毎日220人分の給食を捨てているということです。給食は栄養も考えて作っているので、なるべく残さず食べましょう!

## 世界の食料自給率くらべ



※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 私達の食卓の自給率の内訳は...



※( )は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 自国でまかなえているのは、お米のみ!

輸入食品にはメリットもありますが、デメリットもあります。世界的な人口の増加や地球環境の変動により世界的に食物の収穫量が減ると日本に食料が入ってきにくくなることが考えられます。この10月から様々な食材の価格が上がりましたが、これは輸入食品が円安の影響で価格が上がっていることも理由のひとつです。日本の食を守るためには、食料自給率を上げる取り組みが大切です。

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



がつしやうよてい じやうやうさん やさい  
**10月使用予定の城陽産野菜**

おおむらのぶこ  
**大村延子さん**

あお  
 青ねぎ (38kg)



うえだみきお  
**植田幹男さん**

あお  
 青ねぎ (99kg)

よしおかひでお  
**吉岡秀夫さん**

てらだ  
 寺田いも (296kg)



いのうえしげお  
**井上重生さん**

てらだ  
 寺田いも (292kg)

じもと しよくさい じもと しようひ た  
 地元でとれた食材を地元で消費する(食べる)ことを  
 「地産地消」といいます

じもと やさい しんせん えいよう あいじよう  
 地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。



**作ってみよう！10月の旬の食材を使った献立**

**スイートポテトサラダ**

がつ じやうやうさん てらだ きゆうしよく とうじよう  
 10月は城陽産の寺田いもが給食によく登場します。  
 じもと しゆん みかく あじ  
 地元の旬の味覚を味わいましょう！

<材料>(4人分)

- さつまいも 120g
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 20g
- ハム 40g
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々
- ★酢 小さじ2/3
- ★マヨネーズ 大さじ2

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用

<作り方>

- ① さつまいもは大きめの角切り、玉ねぎ・にんじんは小さめの角切り、ハムも玉ねぎとにんじんと同じ大きさの色紙切りにする。
- ② さつまいもとにんじんはボイルする。
- ③ ハムとたまねぎはソテーする。
- ④ ②と③の材料をあわせて、★の調味料をいれ、味をととのえてできあがり。



**寺田いも(さつまいも)**

え どじだい ながいけ す しまり へ え ひと てらだ  
 むかしむかし、江戸時代に長池に住む嶋利兵衛さんという人が寺田  
 いもの栽培を始めたと言われています。砂地の畑で栽培されている  
 ので「あらすいも」とも呼ばれています。



じやうやう めぐ  
**城陽の恵みをいただきます**



てらだ きせつ  
**寺田いもの季節がやってきました！**

いのうえしげお  
**井上重生さん**

かんしや こころ  
 感謝の心でいただきましょう！



てらだ そだ  
 寺田いもを育ててくださっています！

がつ てらだ きゆうしよく とうじよう  
 10月は寺田いもがたくさん給食に登場します。

ひかり えいようまんてん てらだ  
 おひさまの光をたくさんあびた栄養満点の寺田いもですよ！



いえ くだもの  
**家でも果物をとろう**



くだもの おい きせつ がつ きゆうしよく かき とう  
 果物が美味しい季節です。10月の給食では「柿」が登



じよう くだもの しよくちんい  
 場しました！果物はビタミン・ミネラル・食物繊維などを

おおく ふく と しよくじ か しよくひん  
 多く含む、バランスの取れた食事には欠かせない食品で

かてい くだもの と い  
 す。ぜひご家庭でも果物を取り入れてみてください。

