

# みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～



令和4年（2022年） 10月  
 城陽市立学校給食センター 小学校

だんだんと秋が深まり、過ごしやすい日も増えてきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日ごとの気温差や日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。



## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、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※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）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になります。



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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて今からできることに取り組んでみましょう。

## 食品ロス削減 3つのコツ

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」  
 ※2：国連WFPによる食料支援量

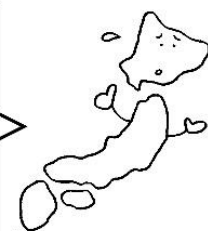
|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p> | <p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考え、食べ切れる分を調理しましょう。</p> | <p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|--|---|--|

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

# 日本の食料自給率を知っていますか？

日本の食料自給率  
 平成29年度

**38%**  
 （カロリーベース）



※農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品が、国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。数字が低いほど、外国から食べ物を輸入していることになります。日本は、昭和40年度には73%でしたが、平成29年度には38%まで低下しています。

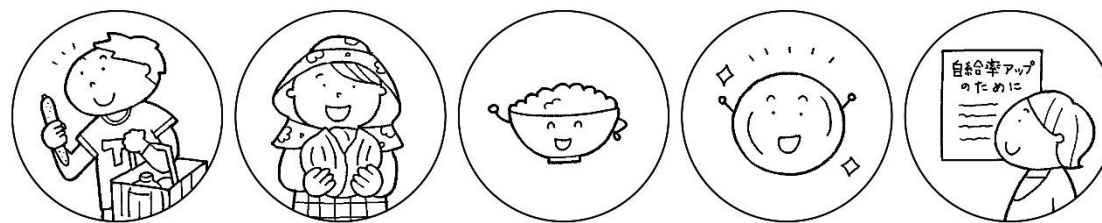
## Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

**A.** 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



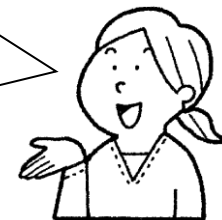
## 食料自給率アップの取り組み

- 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



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

給食には、地域の生産者さんたちが作った新鮮な食べ物（地場産物）をたくさん使っています。献立表やおたよりの裏に、その月に使われている地場産物を紹介しているので、ぜひ確認してみてくださいね！







# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



## がつしょうよてい じょうようさん 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)

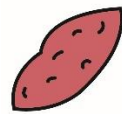


うえだみきお 植田幹男さん

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 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 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 じょうようさん てらだ きゅうしょく とうじょう 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 しゅん 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)

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いわれています。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。



## 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

かんしゃ ころも 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 きゅうしょく とうじょう 10月は寺田いもがたくさん給食に登場します。

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 きゅうしょく かき とう 果物が美味しい季節です。10月の給食では「柿」が登場

しました！果物はビタミン・ミネラル・食物繊維などを

多く含む、バランスの取れた食事には欠かせない食品で

す。ぜひご家庭でも果物を取り入れてみてください。

