



令和6年 9月 27日  
中島学校給食センター

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。秋はさまざまな活動にうちこみ、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう

### 地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域の食材を使用することで、①安心・安全な食材を食べられる②地場産物・旬の野菜を知り、興味を持つことができる③安く手に入るなどいいことがたくさんあります。外国からの輸入に頼っていると、遠くから運ぶためにお金がかかったり環境を汚してしまうことになり、世界でなにか起きて輸入が止まってしまうと食べものが足りなくなる心配もあります。

給食は金額ベースで国内産90%、そのうち県内産40%です。(1学期平均)  
積極的に地域でとれる食材を使うようにしています。



### 10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

### 自分できる！ 食品ロスを減らす工夫

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。食品ロスを減らすために、食事を残さず食べる、外食のときは食べられる分を考えて注文する、料理をするときは必要な物だけを買、余った食材は別の料理にして食べきるなど、自分できる工夫を家族といっしょに考えてみましょう。



## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>黄のグループ</b><br/>炭水化物・脂質</p> <p><b>パワーアップ!</b><br/>(おもにエネルギーになる)</p> | <p><b>赤のグループ</b><br/>たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p><b>丈夫な体!</b><br/>(おもに体をつくる)</p> | <p><b>緑のグループ</b><br/>ビタミン(A・C)</p> <p><b>元気でニコニコ!</b><br/>(おもに体の調子を整える)</p> |
|--|--|---|

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

### なかじまがっこうきゅうしょく 中島学校給食センター通信 ~ 能登野菜編 ~

9月は、かもうり・きんしゅうりを給食で提供しました。かもうりはとても大きいので、包丁で切っただけから皮をむいて、種を取って使います。皮はちくちくして直接さわると痛いので手袋をして扱います。きんしゅうりは生のままでは固くて皮がむけないので、皮つきのまま輪切りにしてオーブンで蒸して実をほぐします。そのまま使うと粘りがあるので、流水で粘りを取ります。能登野菜は扱いが大変なものが多いですが、七尾でたくさん作られている野菜を給食で食べて興味を持ってほしいという思いで調理員さんが、がんばって作ってくれています。

