



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年10月号

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。実りの多いこの季節は、お米や果物、きのこなど農作物の収穫がめじろ押しで、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。



## 10月は食品ロス削減月間 ～考えよう！わたしたちにできること～



クラスに配られた給食は一度、全部配る！

食べる時間をしっかりととり、残さず食べる！  
苦手なものでもひと口は食べてみる！

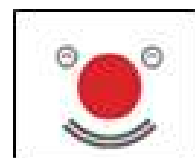


## 減らそう！食品ロス



みんなで、できることから取り組んでほしいのん！

by ろすのん



ろすのん

## 10月の給食目標 「地産地消のよさを知ろう」

### 地産地消

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

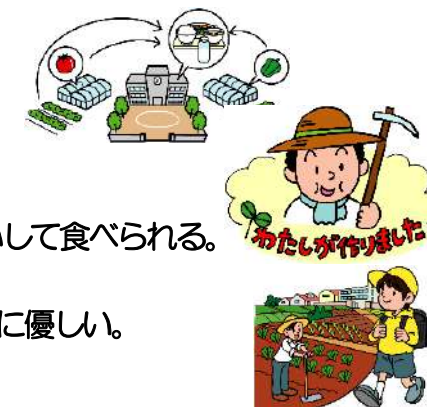
地産地消にはたくさんの良いことがあります。

**新鮮**・・・輸送する時間が短いので、新鮮な食材が手に入る。

**自給率アップ**・・・地産地消は、食料自給率の向上につながる。

**安心安全**・・・身近でつくられて いるので生産者がわかり、安心して食べられる。

**環境に優しい**・・・輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しい。

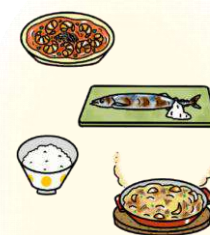


## お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。新米が出回る時期になりました。お米の大切さや良さをあらためて見直しましょう。

## 主食としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！



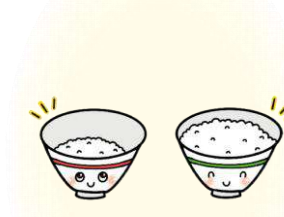
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## 相対的エネルギー不足(REDs)に気をつけよう

