



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。

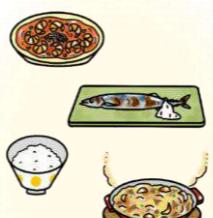


お米と日本人の食

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！



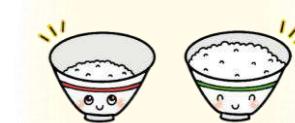
粉でなく粒のため、消化
がゆるやかに進みます。

●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



活動だけでなく、成長のエネルギーも
必要！



必要に応じ
補食もとろう！



主食はしっかり
食べよう！