



10月給食たより



食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

毎年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。食品ロスとは、まだ食べる事が

できてもゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では2020年度は約522万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりで換算するとおにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

食品ロスをへらすために何ができるか考えてみましょう！

南城市給食センターの残量について。

南城市学校給食センターの7月の残量の様です。パンやカレー、めん料理は残量が少なくよく食べていますが、沖縄の郷土料理や野菜の多い献立では残量が目立ちます。多い日では600リットルを超える日もあります。

10(月)

レモンスープ
県産まぐろのカツレツ
ひやしちゅうか
ナムル

残量：150ℓ

20(木)

コブサラダ
むぎごはん
なつやさいカレー

残量：300ℓ

11(火)

モーウイの甘酢あえ
ごはん
シブインプシー

残量：500ℓ

給食センターに集められた残飯は、業者さんに回収されます。

回収された残飯は、おがくずを加えて、約3か月かけて

「たいひ（肥料）」となります。

出来上がった、たい肥は農家さんに配布されています。



あと1口、がんばって食べてみよ！

10月 食品ロス削減月間

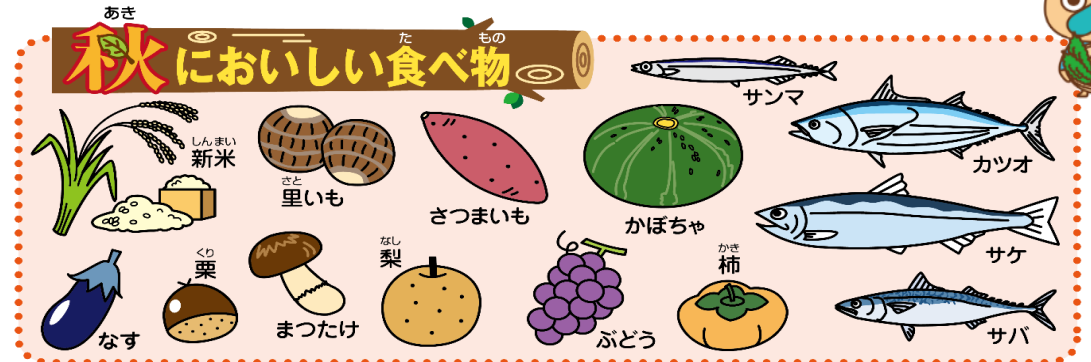


10/30 食品ロス削減の日

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さも寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物や収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」とかくサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによってさまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは味だけでなく、料理の見た目、噛んだ時の音や噛みごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識してよく味わって食べましょう。

よく味わって食べていますか？

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

～10月の行事食～

10日(火) 目の愛護デー
目に良いといわれているビタミンAや緑黄色野菜を取り入れた献立にしました！
18日(水) 沖縄そばの日
毎年10/17は沖縄そばの日です。
19日(木) 食育の日
沖縄ちゃんぽんを提供します。ごはんにつけて食べてくださいね♪

20日(金) カジマヤー
カジマヤーは長寿のお祝い！琉球料理でお祝い献立にしました。手作り紅芋もちが出ます。よく噛んで食べてください。
31日(火) ハロウィン
ハロウィンにちなんで、かぼちゃのスコーンを作ります。お楽しみにしててね！

