

給食センターだより



令和6年10月発行
岡垣町中学校給食センター

秋が深まり、だんだんと暑さも和らいできました。秋は「スポーツの秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」など、様々なものに取り組みやすいおだやかな気候です。みなさんも何か新しいことに取り組んでみるのも良いかもしれませんね。さらに、「実りの秋」・「食欲の秋」とも言われます。給食でも秋が旬の食材を取り入れています。食事からもいろいろな秋を楽しみましょう。

身の回りの食品ロスを見直してみませんか



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。食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられる食品が捨てられてしまうことを「食品ロス」といいます。日本では年間約500万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスが大量に発生することは、食品を無駄にしていることのほかに様々な問題へつながります。食品ロスを含めた多くのごみの処理には多額の費用がかかりますし、燃やすことによって、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増加するなど、環境への影響もあります。食品ロスを減らすために、給食でできることを紹介します。

残さず食べる
自分の健康の
ためにも、残さず
食べましょう。◇



自分の食べられる
量を知っておく
自分で量を調整でき
るようにしましょう。



好き嫌いをなくす
苦手な食材も、
決められた量は
食べるようにしましょう。



今月のテーマ食材



「米」



日本人の主食であるお米。岡垣町では、遠賀郡産の夢つくしを使用しており、月に1度の食育の日(19日前後)には岡垣町産の夢つくしを使っています。

さらに、今月からは「新米」が登場しています。新米の甘みやもちもちとした食感を、給食でも味わってくださいね♪



10/2から
新米が納品され
始めました♪

給食レシピ紹介

「パンプキンサラダ」

材料(4人分)



ハロウィンの季節に
ぴったりのメニュー♪

かぼちゃ(乱切り)・・・1/8 玉
人参(短冊)・・・1/4 個
きゅうり(輪切り)・・・1 本
玉ねぎ(スライス)・・・1/4 個
塩(塩もみ用)・・・適量

塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
マヨネーズ
・・・大きじ2と 1/2

作り方

1. 食材をそれぞれ切っておく。
2. かぼちゃは乱切りにして、柔らかくなるまで10分～15分茹でる。
人参はある程度柔らかくなるまでさっと茹でる。
3. きゅうりは塩もみし、玉ねぎは水にさらしておく。
4. 食材の水気を切り、ボールに入れて塩、こしょう、マヨネーズを入れて混ぜ合わせれば完成。

※かぼちゃは、お好みでマッシュしてもおいしくいただけます。