

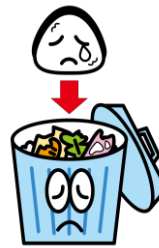


一関市大東学校給食センター No.7 令和8年10月13日

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)



給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要量をすることも大切です

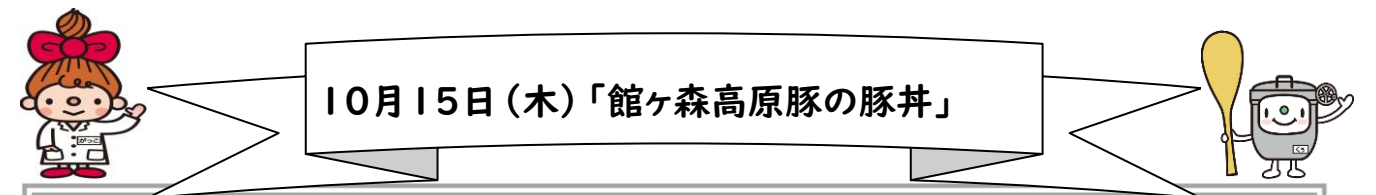
3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お血ピカピカ」を目指しましょう

食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。



10月15日(木)「館ヶ森高原豚の豚丼」

Ark 館ヶ森

さま ぶたにく おしょうていきょう
様から豚肉を無償提供していただきました



☆ メッセージ

自然豊かな館ヶ森の環境で、私たちが愛情込めて大切に育てた『館ヶ森高原豚』です。
栄養満点で、柔らかくて美味しい豚肉をたくさん食べて、皆さんが笑顔で健康第一に育ってくると嬉しいです！

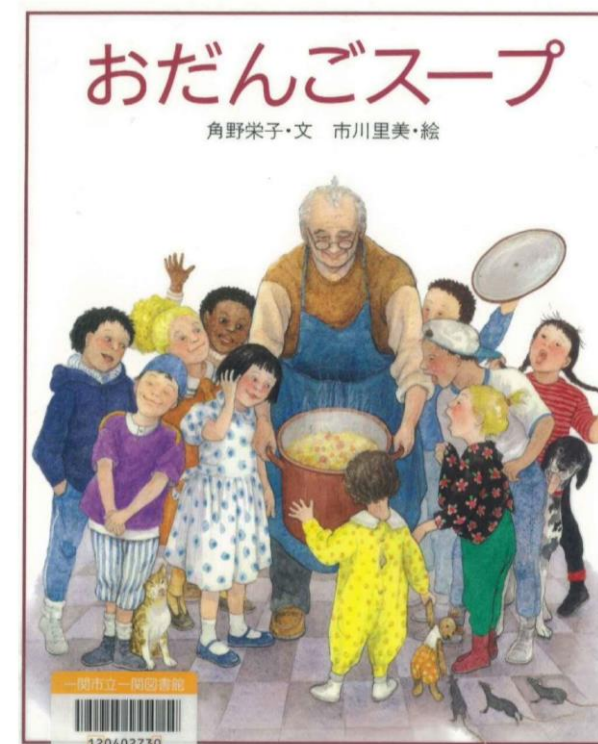
☆ 大東学校給食センターでは、10月15日(木)の『館ヶ森高原豚の豚丼』に使わせていただく予定です。感謝の気持ちを込めて、よく味わっていただきます。

ありがとう
ございました



絵本給食

11月4日(水)実施



【あらすじ】

おばあさんが死んで、ひとりぼっちになってしまったおじいさん。何をしても元気がなくなり、何日も過ぎていきました。ある朝「おばあさんが作ってくれたおだんごスープが飲みたいなあ。」おじいさんは、「♪ぐらぐらお湯に、お肉のおだんごまるめてぼとん、最後に塩とバターとこしょうを少々♪」とおばあさんと同じように歌いながらおだんごスープを作りました。するとドアの外で小さな足音がしました。誰か来たようです。

一関市では、ことばの力を育てる教育の一環として「絵本給食」に取り組んでいます。この取組は絵本に登場する食事の体験から子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。



学校で行われている食育の様子をご紹介します

東山小学校4年生「食べもののはたらきを知って元気な体をつくろう」



東山小2年生
「いろいろな食べものとなかよくしよう」

食べものの3つのはたらきを知って、すきらいしないで食べることの大切さを学習しました。毎日の給食にも、3つのグループの食べものが入っていることを確認しました！



なんでもたべると、体がげんきに、大きく、病気になりにくくなります。にがてな食べものにもすこしずつチャレンジしていけるといいですね！



給食センター見学 大原小3年生



給食センター見学 猿沢小2年生



役割によってエプロンの色がちがうことや、部屋が分かれていることに気が付きましたね。生産者さん、調理員さん、運転手さんなどたくさんの人のおかげで毎日の給食ができていますのですね。

白衣に着替えて調理員さんに変身！実際に調理に使っているへらを使って混ぜる練習もしました。大きくて重くてびっくりしましたね。



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）

ちょっと知りたい

減塩・適塩のはなし



「塩分のとりすぎはよくない」とよく言われますが、なぜよくないのでしょうか。塩は、料理に欠かすことのできない調味料として、昔から使われてきました。また、大量の汗をかいた時は水分だけでなく塩分をとるようにすすめられることもあり、私たちの体にとってなくてはならないものです。しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病のひとつである「高血圧」につながりやすくなります。

▶血圧が高くなるメカニズム



▶食べるときの工夫

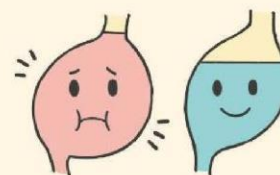
食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。



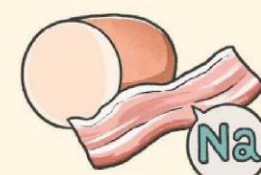
直接食品（料理）にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。

食べすぎに注意する。



減塩していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。

見えない食塩に気をつける。



ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。

味を確認してからしょうゆやソースをかける。



食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料が無くても十分おいしい食品（料理）もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。

1日の中で食塩の量を調整する。



昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。

しる物は具だくさんのものを飲む。



同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛るしるの量が少なくなり、減塩につながります。



出典：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

おすすめ！

うす味でもごまの風味でおいしく食べられる！

減塩レシピ

ごぼうのごまサラダ

レシピ提供
千蔵学校給食センター

【材料】（約4人分）

ごぼう	約 1/2 本
ブロッコリー	小房 3 個
赤玉ねぎ	1/4 個
ツナ缶	大さじ 1 強
マヨネーズ	大さじ 1
さとう	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
こしょう	少々
白すりごま	大さじ 1

【作り方】

- ① ごぼうはさがきに切る。水にさらしてアクを抜き、さっと茹でて冷やす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、茹でて冷やす。
- ③ 赤玉ねぎは薄くスライスして10分程度水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をよくしぼる。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。



次号（11月号）は、「かむことの良さ」をご紹介します。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会