



一関市千厩学校給食センター 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、日本では年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています※1。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: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

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知ることも大切です

「お血ピカピカ」を目指しましょう

Ark 館ヶ森

さま ぶたにく むしょうていきょう
様から豚肉を無償提供していただきました

☆ メッセージ ☆

しぜんゆた たてがもり かんきょう わたし あいじょう
自然豊かな館ヶ森の環境で、私たちが愛情
こ たいせつ そだ たてがもりこうげんぶた
込めて大切に育てた『館ヶ森高原豚』です。
えいようまんてん やわ おい ぶたにく
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
れと嬉しいです！

☆ 千厩学校給食センターでは、10月15日の『館ヶ森高原豚丼の具』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ように。

ありがとう
ございました

～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。調味料がな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。

しる物は具がたくさんものを飲む。

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
千厩学校給食センター

【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

ちゅうがく ねんせい きゅうしよくけっ か はっぴょう
中学3年生のアンコール給食結果の発表！！

今あと5ヶ月ほどで中学校3年生のみなさんは学校給食を卒業します。そこで、中学校3年生を対象とした、アンコール給食へのリクエストを募集しました。たくさんの給食を食べてきたみなさんが選んだ、もう一度食べたいメニューや選んだ理由、給食の思い出、給食に関わる方々へのメッセージなどを紹介します。リクエストの多かったメニューは「アンコール給食」として、今後できる限り提供する予定です。お楽しみに！



小学校の時に初めて完食できた時がうれしかった。

給食じゃんけんがいつも盛り上がっていて、毎回白熱してた。

給食が頑張る活力になりました。

♪主菜♪
(肉、魚、卵などを使った料理)
1位 館ヶ森高原豚 18票
2位 からあげ 14票
3位 さばのみそ煮、ハンバーグ 10票
その他 とり肉のコーンフ레이크焼き、ピーマンの肉詰めなど

給食の時にした一発芸。

♪デザート♪
1位 クレープ 61票
2位 ゼリー 20票
3位 ケーキ 18票
その他 冷凍みかん、豆乳パannaコッタなど

僕が疲れ切ったときに給食を食べて、全回復した。

カレーのとき大体オムレツだよねーと友達と言ったこと。

いつも美味しすぎて食べ過ぎてしまう、

男子たちが自分の良いところを言い合って、余ってる給食を取り合っている。

給食を食べるために頑張っています。

野菜は嫌いだけど少しずつ頑張って克服しようとして努力してます。



♪副菜♪
(野菜、いも、海藻などを使った料理)
1位 冷めんサラダ 46票
2位 春雨サラダ 21票
3位 米めんサラダ 12票
その他 かりぼり和え、なたね和え、キムタク納豆、浅漬けなど

最近は給食を一度も残していません！

給食じゃんけんでは4日間一人勝ちした。

好きな給食が出たときにうれしくなる。

友達がジャムを開けたときにジャムを飛ばして頭にかかっていた。

♪主食（ごはんやパン）♪
1位 揚げパン 75票（ココア、きなこ他）
2位 わかめごはん 17票
3位 ごはん 15票
その他 黒糖コッペパン、ピザトーストなど

みんなで笑いながら食べた。

献立が揚げパンだと、みんな午前中の授業に気合い入った。

みんなの誕生日には、牛乳で乾杯した。

毎日友達と楽しく食べています。



小学校で揚げパンが救世主みたいに感じた。

ココア揚げパンを食べたとき、口の周りが泥棒みたいになった。

寒い日に給食の汁物を飲んで、とても身体があったまった。

給食だよりに載っていたメニューをお母さんに作ってもらったのが好きでした！

毎日一回以上見る献立表。

デザート争奪戦じゃんけんの気合の強さが面白かった。

コンテストで自分のつくったレシピが大賞になった。

その日の日程が最悪でも、給食を楽しみに学校来てます！

どんな時も安全でおいしい給食を届けてくれてありがとうございます。

