

令和8年度

10月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

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

2 自分が食べられる量に調整する

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

体に必要な量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

「味覚の秋」がやって来た!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう

舌で味わう味覚

あまみ・甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

おん・どかた・温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

月	火	水	木	金
10月10日は 目の愛護デー ビタミンAを		かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。		
多く含む食品を意識してとろう！				
5 牛乳 揚げパン スペイン風オムレツ 水菜のマリネ 秋野菜のミネストローネ	6 牛乳 ごはん 和風ミートローフ 小松菜とちくわの和え物 じゃがいものみそ汁	7 牛乳 ごはん 鮭のフライ ツナじゃが和え 秋のスープ	8 牛乳 ごはん 油淋鶏 中華風和え物 大根のスープ	9 牛乳 黒豆ごはん プルベリーゼリー ホキのもみじ焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃとなすのみそ汁 【目の愛護デーメニュー】
12 スポーツの日	13 牛乳 カレーうどん 鶏のいそべ揚げ もやしの五目和え	14 牛乳 ごはん サバのみそ煮 ほうれん草とハムの和え物 けんちん汁	15 牛乳 キムチごはん クレープ 浜坂ちくわのマヨネ焼き 小松菜のじゃこサラダ かきたまスープ 【西小希望献立】	16 牛乳 ごはん アジの更紗揚げ 湯葉のごま和え なめこ汁
19 牛乳 ちゃんぽんめん しゅうまい 切干大根のナムル	20 牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き おかか和え 油揚げのみそ汁	21 牛乳 ごはん プリン 鶏のフレーク焼き チョレギサラダ キムチスープ 【北小希望献立】	22 牛乳 ごはん アカエビの香り揚げ 信田和え さつま汁 【ふるさとメニュー】	23 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ 新温泉町産新興梨 【ふるさとメニュー】
26 牛乳 セサミトースト 蒸し鶏のネギソース サウザンサラダ かぼちゃのポタージュ	27 牛乳 ごはん タラのみぞれがけ ミルクおから 小松菜のみそ汁	28 牛乳 ごはん 豚肉ときこの炒め物 バンサンスー 五目スープ	29 牛乳 ごはん ハロウィンデザート ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 白菜のスープ 【ハロウィンメニュー】	30 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ もやしのゆかり和え 豚汁

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費9月分の口座振替は、10月20日(火)です。残高確認をお願いします。