

食育だより

2026年10月
吉見町
学校給食センター

澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋はいろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月は
食品ロス削減月間

10月30日は
「食品ロス削減の日」

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

わんぱく大作戦

～おいしい給食 みんなでたのしく もうひとくち～

給食の食品ロスを減らすためにわんぱく大作戦を実施します！

実施期間：10/20～10/30

減らそう！
食品ロス

わんぱく大作戦とは・・・

「ひとくち(ONE+ぱく)」と「元気なこども=わんぱく」をかけた合言葉
こどもたちが進んで「もうひとくち」にチャレンジしてもらいたいとの願いを込めた作戦名です。

作戦の内容

- 給食の準備を早くして もうひとくち食べる時間を増やそう
- 少食の人・苦手なものを もうひとくち食べて・飲んでみよう
- まだ食べられる人は もうひとくちおかわりしてみよう

給食センター食品ロス削減の取り組み

給食センターでは、9月から新たな食品ロス削減の取り組みを始めました。
学校給食では、野菜を下処理した時に残る野菜くずや給食の食べ残し等の生ごみが発生します。この生ごみを(株)松屋フーズのリサイクルセンターに運び、たい肥に加工します。東松山市の農場(メガテラフーズ)で、そのたい肥を使い野菜を育て、収穫できた野菜を吉見町の給食で使用しています。



旬の食べ物

きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。給食でもいろいろな種類のきのこを使用しています。



きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなまそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB₁、B₂などが含まれています。

牛乳を飲もう！

1 それはね…

2 骨や歯をつくるカルシウムCaが多くふくまれているから

3 よく寝て運動すること忘れずにね

4 そっか！だから毎日飲むんだね