

きゅうしょくだより 10月

2026. 10.

かみとんだちようがっこうきゅうしょく
上富田町学校給食センター

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

からだに必要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

給食メニュー紹介

☆材料(4人分)☆

鶏もも肉	300g
なたね油	20g
片栗粉	16g
料理酒	小さじ2/3
ケチャップ	30g
濃口しょうゆ	小さじ2/3
コチュジャン	12g
三温糖	小さじ1
ごま油	少々
みず	小さじ1

☆作り方☆

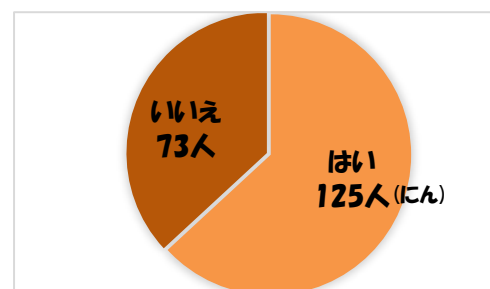
- ①調味料を合わせてソースを作る。
- ②鶏肉に片栗粉をつける。
- ③油で揚げる。
- ④作ったソースにからめる。

今日紹介するメニューは10月5日に登場する「ヤンニョムチキン」です。給食では辛さを控えめに作っていますが、お家で作る時はもう少しコチュジャンを足して、トッポギや黒ゴマと一緒に入れると、更に本場韓国に近づきます！

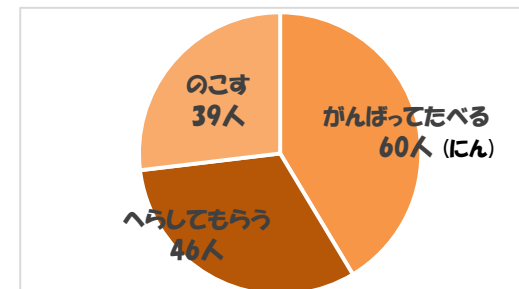
★きゅうしょくアンケートけっか★

あつしょうがっこう おんせい せんせい
朝来小学校4・5年生・先生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？

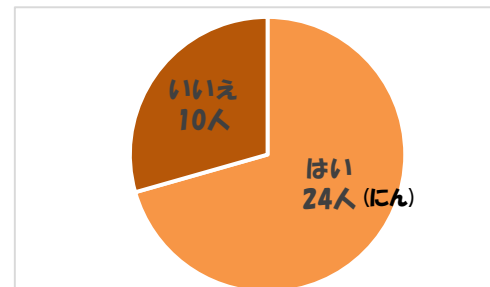


☆好きなメニューはなんですか？カレーライス、キムチチャーハン、ゆかりキャベツが人気でした。

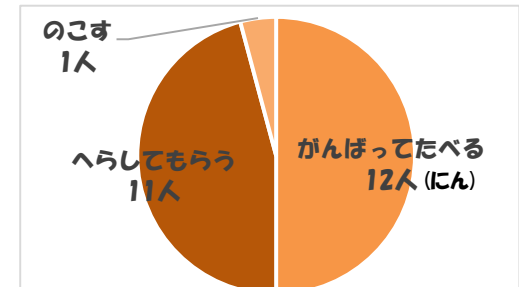
デザートは、クレープ、フルーツ白玉、タルトが人気でした。

いくましようがっこう おんせい せんせい
生馬小学校1・2・3年生・先生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？カレーライス、キムチチャーハン、スパゲティ、鶏のから揚げが人気でした。

デザートは、ガトーショコラやクレープ、タルトが人気でした。

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)

目で見える視覚

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

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、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ