



令和5年 10月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

Table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes icons for 'Reading Week' and 'Eye Protection'.



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram
名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

10月

食育だより

信州AGEプロジェクト



今月の目標

12 つくる責任 つかう責任

なんでも食べよう

食べ物を大切にしよう

苦手な食べ物や味付けが良かったから残しちゃった、準備に時間がかかって食べる時間が少なくて食べきれなかった、太りたくないな...など、さまざまな理由から給食を残してしまうことがあると思います。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。長野市第四学校給食センターの残食は、1日約240キログラム(水分は除く)で、1人当たり約20グラムです。1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんありますよ。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

元気に大きく成長できる

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える!

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いを減らされるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよるこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこびます。



すっきりする!

食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなれる

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



給食から出る残食や、調理中に出る野菜の皮や芯・ハタなどは、肥料やにわとりの飼料にリサイクルしています。



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を知っていますか?地域で生産されたものを地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。長野市第四学校給食センターでは、長野県や長野市でとれた食材を使った「地域食材の日」を年8回以上実施することを目標にしており、子どもたちに地域の食文化や産業について伝えとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと思います。

西澤果樹園さん(長野市真島)



昔から減農薬や無農薬で果物を育てている西澤さんは、6月はさくらんぼ、8・9月はブルーベリー、9月は巨峰、10月からはりんご、長年給食に果物を届けてきています。ぶどうは有核栽培(種有)にこだわっていて、「子どもたちに果物には種があることを伝えていきたいから作り続けている。」とおっしゃっていました。

小林さん(長野市田子)



10月から2月ごろまで、長ねぎを届けてくれている小林さん。「長ねぎの栽培は、1月の種まきから10月の出荷まで10か月かかる。うまく栽培できる心配はつきない。」とおっしゃっていました。汁物・魚のねぎみそだれ・炒め物など、毎日のように給食に登場する長ねぎは、給食に欠かせない存在です。



給食メニューの紹介

～きのこ豚丼の具～



材料(4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・豚ももこま肉 160g
- ・しょうゆ、みりん 各小さじ1
- ・たまねぎ 80g
- ・しらたき 40g
- ・しめじ、エリンギ、えのきたけ 各40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・長ねぎ 20g
- ・でんぷん 小さじ1.5

作り方

- ①豚肉にしょうゆ・みりんを下味をつける。
- ②たまねぎは厚さ5mmの薄切り、しめじはほぐす、エリンギは厚さ3mmの短冊切り、えのきたけは根元を切り落として長さ4cmに切る、長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。しらたきはあく抜きをして、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、しらたき、きのこを順に炒める。食材に火が通ったら、調味料と長ねぎを入れる。
- ④でんぷんを水で溶き、③に回し入れてよく混ぜる。

ごはんのせて、もりもり食べてくださいね。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。