



R8. 10月
水俣市学校給食センター
文責 児嶋・本井

食べ物の「もったいない」を減らそう！

あさゆ、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

—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）



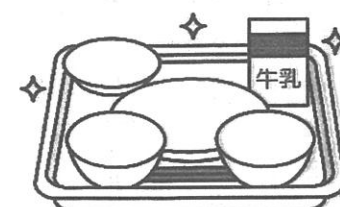
左のイラストは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす(non)」という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。

★協力して準備をし、
食べる時間を確保する。



食べているときも時間を意識しましょう

★自分の体に必要な量を知り、食べ残し
が無いようにきれいに食べる。



「お皿ピカピカ」を目指しましょう。



おじ
給食お兄ちゃん

給食センター紹介!!

早いもので10月になりましたね。みなさん給食たくさん食べていますか？今回は「スチコン」という蒸し・焼き専用の調理機械を紹介したいと思います。

写真①は「西京焼き」という料理を作っています。スチコン1台に鉄板10枚を使用し、約200切れの魚を調理することができます。ちなみに給食センターでは3台のスチコンを使用しています。

写真②は魚を並べた鉄板をスチコンに入れて、温度（220度）・時間（15分）に設定して焼いていきます。焼き温度・時間で焼き加減が変わります。調理員さんの腕のみせどころです。

写真③は各学校・クラス別に配食しています。数え間違いがあってはいけません。簡単そうで実は神経を使う大変な作業なんですよ。

今月は2・14・22日に、このスチコンを使用した料理が登場します。その中でもおじちゃんおすすめ献立は14日の「さばの塩焼き」です。みなさん楽しみにしときなっせよー！

それでは、また次回！！

