

給食だより～元気～ 10月

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べましょう。

10月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・米粉・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・豆腐・油揚げ・厚揚げ・

ねぎ・はくさい・ほうれんそう・生しいたけ・こまつな・みずな・まこもたけ・チンゲン菜・

にんにく・だいこん・もやし・さつまいも・菜の花オイル

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがか給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、10月詳細をご覧ください。）



今月の「いがスマイル給食」



10/6(月) 米・小麦粉・豚肉・にんにく

10/9(木) 米・小麦粉・豚肉・こまつな・まこもたけ

10/23(木) 米・牛肉・生しいたけ・はくさい・こまつな・ねぎ

給食センターに見学に来てくれました😊

9月11日(木)

阿山小学校1年生のみなさん



～朝ごはんにもオススメの給食レシピ～

ポトフ 10/15(水)の献立より

野菜がたくさんとれて、体が温まるメニューです！

材料	1人分	4人分
サラダ油	0.5 g	小さじ 1/2
セロリ	1 g	一片
鶏肉	8 g	32 g
にんじん	20 g	1/2本程度
たまねぎ	50 g	1個
かつおだし	75 g	300 g
じゃがいも	50 g	中 2個
塩	0.58 g	小さじ 1/2
こしょう	少々	少々
うすくちしょうゆ	0.88 g	小さじ 1

作り方

- ①セロリはみじん切り、鶏肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんじんは厚めのいちよう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ②鍋に油をひき、セロリと鶏肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
- ④だし汁を入れて煮る。
- ⑤じゃがいもを入れ、さらに煮る。
- ⑥塩、こしょう、しょうゆで味をととのえたら完成。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。

国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が

生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決され

ていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化など

で世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面してい

るそうです。

一方、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」といいますが、日本ではこの食品ロスが、

2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。

1人当たりすると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについ

てよく知り、自分たちが食べ物を無駄にしないためにどうするべきかを考

えてみませんか。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



エスディーズ
SDGsでも、2030年ま
でに「飢餓をゼロに」する
ことが目標の1つになっ
ています！