



きゅうしょくだより10月



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。
現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



たべっピーの “本”の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ。さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



★今月紹介するのは・・・【14ひきのあさごはん】をイメージして

「きのこスープ」です。

★14ひきのあさごはん

森の朝、一番に起きるのはおじいさん。最後にお父さんも起きてきたら、みんなで朝ごはんの準備をします。子どもたちが摘んできた野いちご、焼きたてのどんぐりパン、きのこのスープにジャムとジュースも用意して……。14ひきのねずみの家族の物語です。

★きのこスープ

きのこが入って特別おいしい、お父さんのきのこスープ。給食では、しめじとマッシュルームを使ったミルクスープで提供します。



駿東の給食の日



トクサンジャー
(長泉町)



すそのん
(裾野市)



ごてんばこめこ
(御殿場市)



金太郎
(小山町)



ゆうすいくん
(清水町)

駿東地区学校給食栄養士会では、駿東地区で生産されている地場産物への理解を深めたり、地域への愛着を高めたりする機会となるように「駿東の給食の日」を企画しました。駿東地区（小山町・御殿場市・裾野市・長泉町・清水町）でとれる食べ物を使った給食を提供します。御殿場市だけではなく、駿東地区の他市町でも実施されます。ご家庭でも話題にしてみてください。



南給食センターの 「駿東の給食の日」の献立

ごはん
ぎゅうにゅう
チキごぼう
大根のゆかり和え
ピリ辛みそ汁

駿東地区の食べ物は、

とり肉 ⇒ 御殿場市
もやし ⇒ 御殿場市
根深ねぎ⇒長泉町

を使う予定です！

チキごぼうは、裾野市の栄養士さん、
大根のゆかり和えは、長泉町の栄養士さん
から教えてもらいました！



食品ロスを減らすためにできること

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。日本の食品ロス量は、「464万トン」※もあります。国民一人当たりになると、毎日お茶碗一杯分のごはんを捨てている計算になります。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切です。自分でできることは何かあるか考えてみましょう。



1. 残さず食べよう！

自分がどのくらい食べられるかを知り、食べられる分だけお皿に取りましょう。

2. 必要な分だけ買おう！

量り売り・ばら売りなどを活用して、買い過ぎないようにしましょう。

3. 食材を使い切ろう！

食品の期限を意識したり、切り方や料理を工夫して捨てる量を減らしましょう。

※令和5年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。