



# 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。



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

<p>アスパラガス まめ そら豆 たけのこ はる しゅん やさい ながみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 きよみ 清見 はな 菜の花 セロリ アサリ いちご</p>	<p>もも 桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆 アジ なす トマト きゅうり</p> <p>なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご だいこん 大根 ふゆ 冬 はる しゅん やさい ながみ 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。 みかん ほうれん草 ゆず ねぎ ブリ はくさい</p>	<p>きのこ ごぼう にんじん さつまいも くり 栗 サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p> <p>あき しゅん やさい すいぶん 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

# 食品ロス削減

# 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



## 日本の1年間の食品ロス **約523万** トン

日本の食品ロスは、1年間で約523万トン（令和3年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約279万トンが、一般家庭からは約244万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス



約279万トン

家庭からの食品ロス



約244万トン

### 世界の食料援助量よりも多い！

2021年の世界の食料援助量は、約440万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

※令和3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。



# （ごてんば） 令和5年10月8日は **ごてんばの日**

御殿場市では、令和5年10月8日が語呂合わせで「ご（5）てん（10）ば（8）」と読めることから、同日を「ごてんばの日」と定め、1年間を通じて市内を元気にするキャンペーンを実施しています。

学校給食でも、ごてんばの日に合わせて御殿場市の地場産物をたくさん取り入れた『ごてんばの日記念給食』を提供します。

## ごてんばの日 記念給食の こんだて

ごてんばコシヒカリごはん  
ぎゅうにゅう  
とり肉のねぎだれがけ  
もやしのごま酢あえ  
豆腐のみそ汁  
ごてんばこめこ  
ババロア



ごてんばの食材は…

- ★ごてんばコシヒカリ
- ★ぎゅうにゅう（御殿場市他）
- ★とり肉（東富士農産さん）
- ★もやし（中延園さん）
- ★豆腐（サカグチャヤさん）
- ★しょうゆ（天野醤油さん）
- ★ごてんばこめこババロア

（ごてんばコシヒカリを使用）  
をつかっているよ！

