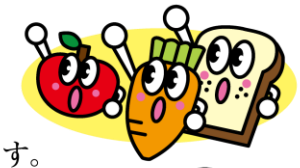
給食だより もぐもぐ

令和８年度 10 月号

香川県立香川中部支援学校

食べ物の もったいない を減らそう！



国では、10 月を「食品ロス削減月間」、10 月 30 日を「食品ロス削減の日」と定めています。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）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



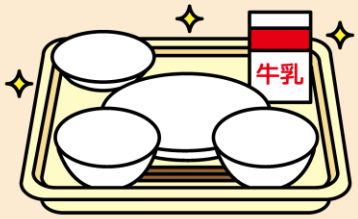
食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

給食レシピ



～満腹みそ汁～

材料と分量　（４人分）

- 鶏もも肉・・・・・・・200ｇ
- ごま油・・・・・・・・小さじ2
- キャベツ、もやし、にんじん、大根などお好みの野菜・・・・・600ｇ
- しょうが・・・・・・・小さじ1
- にんにく・・・・・・・小さじ1/2
- だし汁・・・・・・・・650ｃｃ
- みそ・・・・・・・・・大さじ2

作り方

① 鶏もも肉は一口大、野菜類は食べやすい大きさに切る。しょうが、にんにくはすりおろしておく。

② 厚手の鍋でごま油を熱し、鶏もも肉を炒める。にんじんなど火の通りにくい野菜もここで一緒に炒める。

③ 肉の色が変わってきたら、だし汁を加え、ふたをして煮る。

④ 沸騰してきたら残りの野菜を加えて煮る。

⑤ 最後に、しょうが、にんにく、みそを入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

味の決め手はにんにくとしょうがです。肉は豚肉でもウインナーでも、ちくわでも OK。野菜も冷蔵庫で余りがちな野菜を使って食品ロスをなくしましょう！

