

10月給食だより

朝や夕方は少し涼しくなり、秋を感じる季節になりました。秋と言えば食欲の秋。新米や果物などおいしい食べ物があまる季節です。

みなさんは、給食を残さず食べていますか？今月は食品ロスについてご紹介します。



10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

みなさんは、1学期に須賀川市の小・中学校・義務教育学校で出た給食の食べ残し量は、どれくらいだと思いますか？

1学期の食べ残し総量(小・中学校・義務教育学校全体) → およそ9,700kg

1人1日あたりの食べ残し平均量 → およそ21g

この食べ残し平均量21gをごはんの量にたとえると、2口分くらいです。たった2口分ですが、給食を食べる人全員が2口分を残したら、たくさんのごはんが残り、捨てることになります。実際に食べ残した料理は、「ごはん」や「魚」「野菜のおかず」などさまざまですが、たくさんのお食べ物が捨てられることになりかねません。

また、みなさんの給食を作っている調理員さんは、毎回、食べ残した量を量っています。

食べ残しが多い日は、「どうしてかな」と理由を考えて、作り方や味付けを工夫し、みなさんがおいしく残さず食べられるようにしています。

みなさんも、できるだけ食べ残しを少なくして、少しずつ食品ロスをなくしていきましょう。



秋を楽しむお月見の行事

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。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食

月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり地割によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

豆腐だんごレシピ

<材料 30個分>

きぬこ豆腐 150g

(小さいパック1個)

上新粉またはだんごの粉 150g

きなこ 30g

砂糖 20g

塩 少々

<つくりかた>

- 1 カッコの材料をまぜておく。
- 2 上新粉に豆腐をまぜ、耳たぶくらいのかたさにこねて丸める。(豆腐は水をきらずに入れる。かたいときは水をたす。)
- 3 鍋に湯をわかし、だんごをいれ、うきあがってきたら水にとってさます。
- 4 だんごがさめたら水をきり、1をまぶす。