

10月給食だよ!



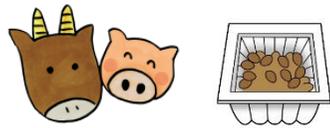
令和2年9月28日発行
牛久市立おくの義務教育学校

実りの秋です。茨城県は、農業が盛んで、生産量全国上位の物が多くあります。牛久市でも、さつまいもなどが収穫期を迎えています。しかし、全国的にみると日本の食料自給率は下がっており、ここ数年は40%を切っています。身の回りで穫れるものを知って選び、地産地消をすすめて日本の産業を守っていきましょう。

今月の給食目標「地場産物を知ろう」



毎日の給食でも、牛久市産や茨城県産の食べものを多く使っています。



豚肉や鶏肉・納豆は、茨城県産を主に使っています。今年には特別に、常陸牛と奥久慈しゃもが寄贈されます!



秋には、茨城県近海でとれたサンマやサバが登場します。ちりめんじゃこもとれます。サケは、那珂川産のものもあります。



くだものも多く作られています。牛久市でもリンゴなどが生産されています。



牛乳も茨城県産です。



米は、牛久市産コシヒカリを、パンは、20%が茨城県産小麦粉、うどんやラーメンは、牛久市産ユメカオリの小麦粉を使っています。



野菜類は、長ねぎと小松菜は年間を通して牛久市産を使っています。初夏や秋頃は、特に多くの牛久市産の野菜を使用して給食を作っています。USHIKU野菜オーケストラもたくさん登場しています!

食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上の量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作った人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

おはよう! 野菜を食べよう! 朝ごはん♪「チャラボーンのおかか煮」

1人分 エネルギー109Kcal 塩分 0.3g

材料	4人分量	作り方
さつまいも	1本	①さつまいもは、食べやすい大きさに切り、水に浸してあくを抜く。 ②鍋に①とだし・しょうゆを入れ、ひたひたの水で煮る。 ③柔らかくなったら、みりんとかつお節を入れる。
かつお節	1パック 3g	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	
和風だし	少々	

うす味のさつまいもの煮物です。お弁当のおかずにもおすすめです。



《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。