



食育だより

令和8年 10月号

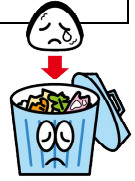
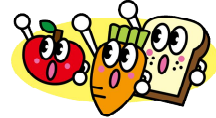


(毎月 19 日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

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



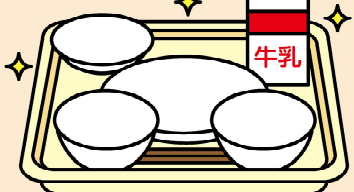
2 自分が食べ切れる
量に調整する



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



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広がっています。食べ物や食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人々への理解を深めていきましょう。



9月の食育だよりで『教えて！給食レシピ』のコーナーを設けたところ、数名の方から返信をいただきました。ありがとうございます。一度に全部のレシピは載せられませんので、数回に分けてご紹介していこうと思います。返信をお寄せいただいた方は、自分の書いた献立が紹介されるのをお楽しみにしていってくださいね。



給食レシピ 紹介

のり酢和え



小学4・6年のご家庭から
教えて！が来たレシピ

酢でさっぱりとしつつ、のりの風味の効いた和え物です！

材料と分量（4人分位）

ほうれん草	90 g
キャベツ	60 g
もやし	150 g
シーチキン	50 g
しょうゆ	12 g
酢	6 g
白いりごま	4 g
焼きのり	2.5 g

作り方

- ① 野菜を洗い。キャベツは小さめの一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし。野菜をそれぞれ茹でる。ほうれん草は茹でて水冷した後、小さめの一口大に切っておく。その他の野菜も冷ましておく。
- ③ ごまは煎り、のりも軽く炙った後揉んでおく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに冷めた野菜を再度しぼりながら入れ、調味料を入れ和え、揉んだのりとごま入れ和える。
- ⑥ お皿に盛り付けたらできあがり。



給食レシピ 紹介



小学4年のご家庭から
教えて！が来たレシピ

あっさりと肉料理をどうぞ！

材料と分量（小学生4人分）

豚挽肉	200 g
玉ねぎ	100 g (1/2 玉)
卵	50 g (1 個)
パン粉	15 g
牛乳	30 g
塩	1.5 g
こしょう	少々
油	適宜
大根	40 g
しょうゆ	10 g
みりん	1.5 g
酒	2 g
砂糖	1.5 g
片栗粉	1 g ※最後に

和風ハンバーグ

作り方

給食では、冷凍ハンバーグを使用しています。

《ハンバーグ》

- ① 玉ねぎの皮をむき洗い、みじん切りにする。（ハンバーグ用）
- ② フライパンに油を入れ熱し、①の玉ねぎを入れ少し色付くまで炒めたら、お皿等に出し冷ましておきます。
- ③ パン粉に牛乳を入れおきます。卵を割り混ぜておきます。
- ④ ボウルに豚挽肉を入れ、②と③と塩、こしょうを入れ混ぜ合わせ、成形したら焼きます。

《ソース》

- ⑤ 大根の皮をむき洗い、すりおろします。調味料(A)の材料を鍋に入れ、煮立たせて、最後に水溶き片栗粉を入れタレを作ります。
- ⑥ ハンバーグをお皿に盛り付け、ソースをかけてできあがり。



給食レシピ 紹介



小学4年のご家庭から
教えて！が来たレシピ

材料も少なく手軽に、さっぱり和え物！

レモン漬け和え

材料と分量（4人分位）

たくあん	90 g
キャベツ	60 g
きゅうり	150 g
レモン汁	50 g
砂糖	12 g

作り方

- ① 野菜を洗い。キャベツは小さめの一口大。きゅうりは輪切りに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし。野菜をそれぞれ茹で冷ましておく。
- ③ 小鍋にレモン汁と砂糖を入れ、煮立たせ冷ます。
- ④ ボウルに冷めた野菜を再度しぼりながら入れ、③の調味料を入れ和える。
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり。