

# 10月 給食だより

今月の食育目標：  
感謝の気持ちを持って食べよう

「実りの秋」が近づいてきました。広野町産のさつまいも、里芋、大根などは、  
今月下旬頃から給食に登場します。給食で広野町の“秋”を味わいましょう。



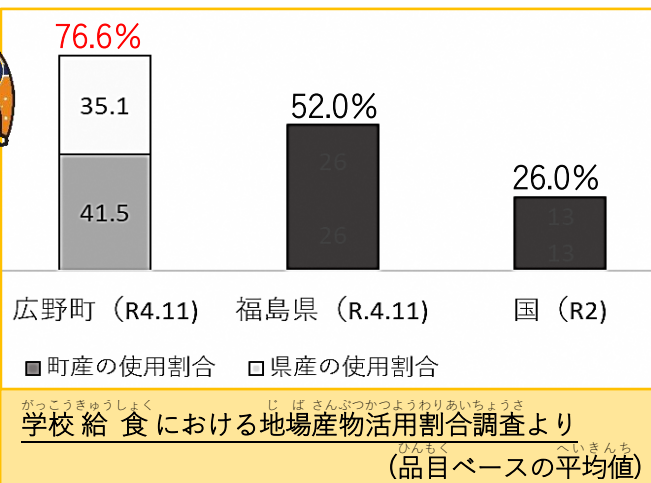
## ～給食には、どのくらい広野町の食べものを使っているの？～

広野町の学校給食では、地場産物(地元で生産された食べもの)を積極的に使っています。  
学校給食に地場産物を使っている割合を比べてみると広野町は特に地場産物を多く給食に使  
っていることがわかります。

どうして、給食では  
地場産物を使うの？



給食を食べながら、地域の農業や  
行事食について学び、広野町の自然や  
生産者の方へ感謝の心をも  
持ってほしいからです。



- \*ある日の給食\*
- ごはん: 広野町産
  - 牛乳: 福島県産
  - カレー...じゃがいも・玉ねぎ  
・にんじん: 広野町産
  - サラダ...きゅうり・おくら: 広野町産
  - なし: 福島県産



地場産物は、新鮮で  
栄養たっぷり! さらに、  
環境負荷が少ない  
(配送距離が短い)  
食品ロスが減る  
(規格外の野菜も使う)  
などのメリットがあります。



## ピーマンがつづきます



近年の気候変動は、身近な食べ物にも影響をあたえてい  
ます。今年、今までにない夏の猛暑と9月の大雨で、広野町  
の農作物も大打撃を受けました。きゅうりや秋なす、長ねぎは  
枯れてしまい、新さともや秋ねぎは生育が遅れています。

そんな中、唯一畑で元気に育っているのが「ピーマン」で  
す。10月中旬まで、広野町の元気ピーマンを給食に使  
います。(いろんな料理にかかれています!) ひろのピーマンを  
食べて、パワーをもらいましょう。

## 血液をさらさらに! ピラジン

ピーマンの青臭さはピラジンと  
いう香り成分によるものです。こ  
のピラジンは、血液をさらさらに  
する働きがあり、心  
筋梗塞や脳梗塞の予  
防に役立つといわれ  
ています。

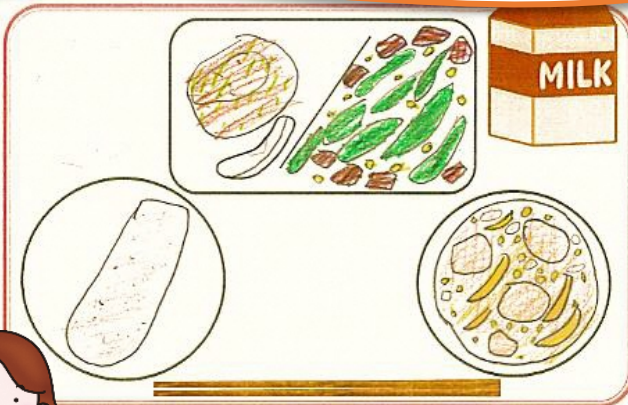


# 給食の献立を紹介します ~リクエストメニュー~



今年も2学期からリクエスト給食がスタートします。まずは広野小学校5年生のリクエスト献立が登場です。

## ひろのしょうねん 広野小5年のリクエストメニュー



### この献立のCMをひとこと!

「野菜やハーブ(バジル)など、栄養があるもの、健康になるものを使っています。みんなが好きな揚げパンもあります!」



- 主食: きなこ揚げパン
- 主菜: とり肉のバジル焼き
- 副菜: ほうれん草とコーンとのソテー
- 汁もの: 里芋と玉ねぎのスープ
- その他: 牛乳、梨(※)



大人気の揚げパンを中心に、上手にまとめた献立ですね。揚げパンは、さとうや油をたくさん使うので、今回のように、野菜中心のおかずと組み合わせると、献立全体の栄養バランスが整いやすくなります。地場産物の里芋と玉ねぎのスープも、おもしろい組み合わせです♪  
※ リクエストには梨もついていましたが、揚げパンのエネルギーが高く、摂りすぎになってしまうので、今回はデザートをお休みします。

10月は

## 「食品ロス削減」月間

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べもののことをいいます。世界では、最大8億1100万人が飢えています。一方で、私たち日本人は毎日たくさんの食べものを捨てています。食品ロスを少しでも減らせるように、自分に何ができるか考えてみましょう。



【スーダン難民キャンプ】  
一家6人一週間分の食糧: 約26.5kg

- ・とうもろこしと大豆の粉: 約20kg
- ・ヤギ肉と魚のひもの: 約500g
- ・豆、野菜、くだもの: 約4kg
- ・油: 1L
- ・調味料: 1kg

くらべてみると...?



【広野町学校給食センター】

一週間分の食べ残し: 約80kg

・広野小と広野中の合計

もったいない!

## 給食のひとこまから

「おいしいきゅうしょく、いただきます!」 (給食担当)

ある日の配膳室前。給食当番があいさつをして、給食ワゴンを運んでいきます。4年生の順番になると、その場にいた児童が自然と集まり、手を合わせて一緒にあいさつしてくれました。給食当番じゃなくても、給食への感謝の気持ちを込めて、ていねいなあいさつをしてくれる4年生に思わずほっこりでした♡



# 10月 給食だより

今月の食育目標：

感謝の気持ちを持って食べよう

「実りの秋」が近づいてきました。広野町産のさつまいも、里芋、大根などは、今月下旬頃から給食に登場します。給食で広野町の“秋”を味わいましょう。



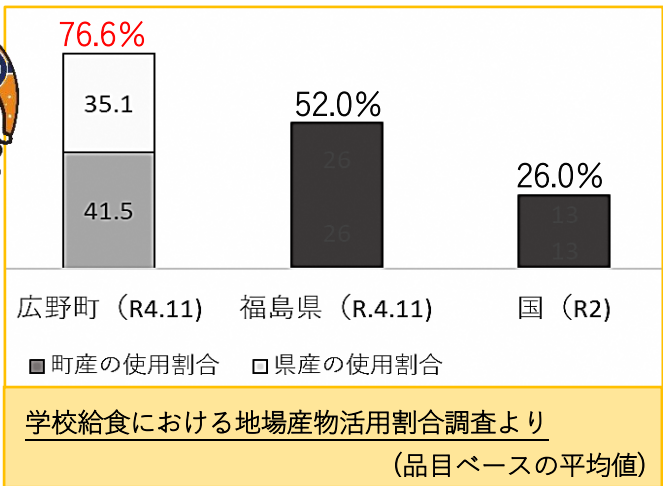
## ～給食には、どのくらい広野町の食べものを使っているの？～

広野町の学校給食では、地場産物(地元で生産された食べもの)を積極的に使っています。学校給食に地場産物を使っている割合を比べてみると、広野町は特に地場産物を多く給食に使っていることがわかります。

どうして、給食に地場産物を使うの？



給食を食べながら、地域産業の特徴や特徴や伝統行事などを学び、広野町の自然や生産者への感謝の心を育ててほしいからです。



\*ある日の給食\*

- ごはん: 広野町産
- 牛乳: 福島県産
- カレー...じゃがいも・玉ねぎ
- ・にんじん: 広野町産
- サラダ...きゅうり・おくら: 広野町産
- なし: 福島県産



地場産物は新鮮で栄養価が高い! さらに、  
・環境負荷が少ない  
(配送距離が短い)  
・食品ロスが減る  
(規格外野菜の使用)  
などのメリットがあります。



## ピーマンがつづきます



近年の気候変動は、身近な食べものにも影響を与えています。

今年は、今までにない夏の猛暑と9月の大雨で、広野町の農作物も大打撃を受けました。きゅうりや秋なす、長ねぎは枯れてしまい、新さといもや秋ねぎは生育が遅れています。

そんな中、唯一畑で元気に育っているのが「ピーマン」です。10月中旬まで、広野町の元気ピーマンを給食に使います。(色々な料理にかかれています!) ひろのピーマンを食べて、パワーをもらいましょう。

血液を

さらさらに! **ピラジン**

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、  
しんきんこうそく のうこうそく  
心筋梗塞や脳梗塞の

予防に役立つといわれています。

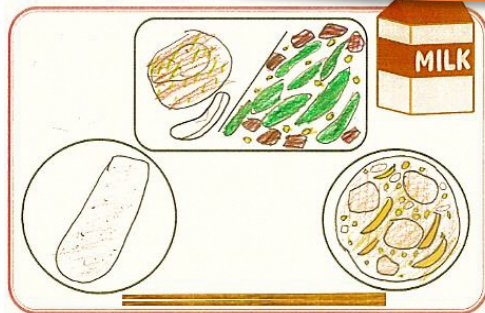




# 給食の献立を紹介します ～リクエストメニュー～

今年も2学期からリクエスト給食がスタートします。まずは広野小学校5年生のリクエスト献立が登場です。

## 広野小5年のリクエストメニュー



- 主食：きなこ揚げパン
- 主菜：とり肉のバジル焼き
- 副菜：ほうれん草とコーンとのソテー
- 汁もの：里芋と玉ねぎのスープ
- その他：牛乳、梨(※)

### この献立のCMをひとこと!

「野菜やハーブ(バジル)など、栄養があるもの、健康になるものを使っています。みんなが好きな揚げパンもあります!」



ひとことアドバイス

大人気の揚げパンを中心に、上手にまとめた献立ですね。揚げパンは、さとうや油をたくさん使うので、今回のように、野菜中心のおかずと組み合わせると、献立全体の栄養バランスが整いやすくなります。地場産物の里芋と玉ねぎのスープも、おもしろい組み合わせです♪  
※ リクエストには梨もついていましたが、揚げパンのエネルギーが高く、摂りすぎになってしまうので、今回はデザートをお休みします。

## 10月は「食品ロス削減」月間

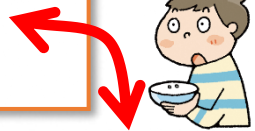


「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べもののことをいいます。世界では、最大8億1100万人が飢餓で苦しんでいます。一方で、私たち日本人は毎日たくさんの食品ロスを出しています。食品ロスを少しでも減らせるように、自分に何ができるか考えてみましょう。



- 【スーダン難民キャンプ】  
一家6人一週間分の食糧: **約 26.5kg**
- ・穀類(とうもろこしと大豆の粉): 約 20kg
  - ・ヤギ肉と魚の干物: 約 500g
  - ・豆、少しの野菜と果物: 約 4kg
  - ・油: 1L    ・調味料: 1kg

くらべてみると...?



もったいない!



- 【広野町学校給食センター】  
一週間分の食べ残し: **約 80kg**
- ・広野小と広野中の合計



## 広野中1年生が見学に来ました!

給食での地場産物活用について調べるため、給食センターに見学に来てくれました。



Q 給食は1食何円くらいで、作っているんですか?

A 今年度は小学校 340 円、中学校 390 円です。

広野町の税金から支払われていて、全て食材費に充てられています。

Q お米は、何回くらい検査しますか?

A 集荷場(①玄米)→精米工場(②玄米・③精米)→卸業者(④精米)→給食センター(⑤精米)、計 5 回検査して安全を確認してから、給食に使っています。

