



令和4年度 10月号
 松戸市立旭町中学校
 校長 滑川 敬章
 栄養士 大内かほる

食欲の秋がやってきました。今月は、千葉県産の新米「ふさこがね、こしひかり」、落花生、さつまい、きのこ、秋刀魚、梨、柿など秋の味覚が盛りだくさんの給食です。風邪に負けない免疫力をつけるためにも、しっかりバランス良く食べましょう。

「世界食料デー」 10月16日

日本では国内で生産された食料の割合（食料自給率）は現在 **38%** です。前年の37%から1ポイント上昇しました。



日本は、世界中から食料を輸入し、多くの食べ物を捨ててしまっています。

旭町中でも昨年に比べて残菜（給食の食べ残し）は残念ながら、増えています。毎日たくさんの給食が捨てられてしまっています。苦手の食べ物でも、健康を考えて一口はチャレンジしましょう。

「世界食料デー」は国連が制定した世界の食料問題を考える日です。

<1学期に残菜として捨てられてしまった給食> ⇒ 1か月1人217g

| | 主食 ごはん・パン・麺 | 主菜 おかず | 汁物 スープ 味噌汁 | 副菜 (小皿) 付け合せ | その他 デザート | 合計 |
|-------|----------------|-----------|------------------|--------------------|-------------|-------------|
| R3残菜率 | 0.8% | 1.2% | 0.2% | 1.2% | 0.6% | <u>0.8%</u> |
| R4残菜率 | 2.3% | 2.3% | 0.9% | 4.4% | 2.5% | <u>2.2%</u> |

令和3年度
 平均0.8%
 令和4年

※給食の時間、苦手な食べ物でも一口は食べようとチャレンジする生徒も多く見られました。

給食は成長期に不足しがちな鉄分やカルシウムが多くとれるように考えられています。

食べられない食品があるときは自宅からお弁当を持参しましょう。

食事は生徒の心身の成長にとっても、栄養のバランスの良い食事をすることは大切です。

<9月に残菜として捨てられてしまった給食> ⇒ 1か月1人411g

| | 主食 ごはん・パン・麺 | 主菜 おかず | 汁物 スープ 味噌汁 | 副菜 (小皿) 付け合せ | その他 デザート | 合計 |
|-----|----------------|-------------|------------------|--------------------|-------------|---------------|
| 残菜量 | 43kg | 25kg | 15kg | 16kg | 6kg | <u>107kg</u> |
| 残菜率 | 2.8% | <u>4.7%</u> | 2.0% | <u>4.7%</u> | 2.4% | <u>平均3.1%</u> |



※残菜が一番多いのは野菜を多く使ったサラダや和え物等の料理です。

◎千葉県民の野菜摂取量は、減っています。成人の1日の野菜摂取量は350gが目標！千葉県民はあと約1皿分（73.7g）足りないと言われています。

野菜には、大腸ガンを予防する食物せんい、疲労回復効果があるビタミンやミネラルが豊富で、生活習慣病予防にも毎日意識してとることが大切です。

(千葉県福祉部健康づくり支援課より)



朝食レシピの紹介（学校栄養士会より）

今後、旭町中学校のホームページで紹介していきます。お楽しみに！

ゴロゴロチーズの塩昆布おにぎり



ポイント

- ◆ 火を使わずに常備品であつという間におにぎりができます。
- ◆ 成長期に必要なカルシウム量が1/3 取れます。

主な材料（1人分）



作り方

- ① チーズを手でちぎる。
- ② 材料をすべて混ぜ、4つに分け握る。
※ひとり おにぎり2個分

材料（2人分）

- 温かいご飯 440g
- プロセスチーズ 4個（60g）
- 塩昆布 大さじ2（10g）
- 白いりごま 大さじ2（10g）
- ちりめんじゃこ 大さじ2（10g）
- 削りがつお 小2袋（3g）

松戸市学校栄養士会

◎10月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

※入荷の状況により当日変更になる場合がありますので、ご承知ください。

| 食材名 | 主な産地 |
|----------|----------------------------|
| 米 | 令和4年度 千葉県産新米「ふさこがね」「こしひかり」 |
| じゃがいも | 北海道 |
| さつまいも | 千葉 |
| 秋刀魚(サンマ) | 北海道、千葉、三陸 |
| 柿 | 奈良、岐阜、和歌山 |
| りんご | 長野、青森、山形 |
| みかん | 愛媛、熊本、佐賀 |
| 豚肉 | 千葉、茨城、栃木、宮崎、鹿児島 |
| 鶏肉 | 宮崎、鹿児島、岩手 |

