



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和7年10月15日(水) 【No.7】

## 10月は「世界食料デー」月間です



10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」です。国連が制定した、「世界の食料問題について考える日」です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで、世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。



一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

## 減らそう！食品ロス



給食センターから出るゴミの量で、一番多いのは「食べ残し」です。



エスディーズ SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!



## 貧血を防ぐ！食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が

減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



### ★どんな症状が出るの？

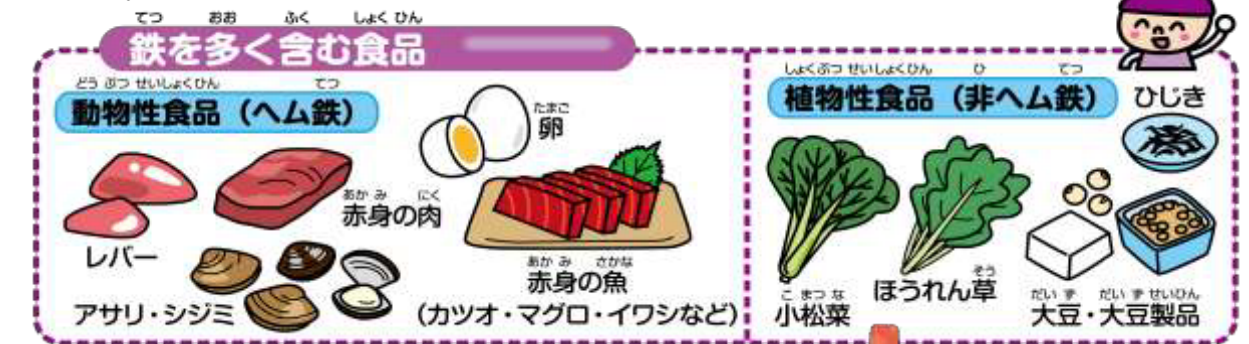
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



### ★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。



組み合わせるのがおすすめ!

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜 ※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=③

給食レシピ

10月29日は「岩手とり肉の日」  
『鶏肉の香味ソースがけ』

【材料】(4人分)  
 ・鶏もも肉 200g  
 ・酒 小さじ2  
 <香味ソース>  
 ・ねぎ 1/5本  
 ・干しいたけ 1枚  
 ・おろししょうが 小さじ1/5  
 ・おろしにんにく 小さじ1/5  
 ・ごま油 小さじ1/2強  
 ・濃口しょうゆ 大さじ1/2  
 ・めんつゆ 小さじ1/3  
 ・みりん 大さじ1強  
 ・砂糖 小さじ1/2  
 ・しいたけの戻し汁 大さじ2程度  
 ・かたくり粉 小さじ1/2

【作り方】  
 ① 鶏もも肉は4等分に切り、酒を全体に振りかけておく。  
 ② ①をグリル等で火が通るまで焼く。(フライパンを使う場合は、少量の油をひいて焼く。)  
 ③ ねぎはみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。  
 ④ ごま油でおろししょうが・にんにくを炒め、③を加えてしんなりするまで炒める。  
 ⑤ ④に調味料としいたけの戻し汁を加え、加熱する。  
 ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。  
 ⑦ ②の焼いた鶏肉にかけて、完成。

☆ 香味ソースは、鶏肉以外にも豚肉や魚にも合います♪

給食室探検

給食センタークイズ

問題 答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)

これは何をする機械でしょうか?

ヒント

① 給食をおいしく作るために、あると便利な機械です。  
 ② みなさんの家庭にも、似たような機械があるかもしれませんね。

【答え】魚や肉などを焼いたり、シコウなえを蒸したりする機械です。「スチーマー」です。