



給食だより

令和7年11月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。米、肉、魚、野菜、きのこ、くだもの等もいっそう美味しさを増す時期です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよくとり入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月23日勤労感謝の日

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

●食べ物を運ぶ人



食べ物を収穫した場所からみんなの町へ、そして学校まで運んでくれる運転手さん。

●お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて、朝学校まで運んだりしてくれます。

●給食をつくる人

献立を考える栄養教諭の先生や給食を作る調理員さん



●準備をする人

給食当番さん。食べる時間を確保するため、みんなで協力して準備しましょう。



給食で使用している山梨県産食材（一例）



※上記の食材は一例です。収穫される時期により地域食材の種類や産地は変わることがあります。

やまなしの食 ～ よいちじる 与一汁 ～

中央市

与一汁は30年以上前、旧豊富村時代に村おこしの一環で誕生した料理です。鎌倉時代に豊富地区一帯を統治したとされる弓の名手「浅利与一」にちなんで名づけられました。大きめに切った大根や人参、白菜などの野菜と豚肉に団子が入った「すいとん」に近い料理です。しる物でからだを温めましょう。



給食指導 目 標

感謝して食べよう

★食べられるのに捨てられてしまう食べ物・・・食品ロス



【令和5年度推計値：消費者庁資料より】

＊一人当たり1年37kgの食料(1日102gのおにぎり1個)を捨てている計算になります。

＊世界では11人に1人(約7.3億人)が飢餓に直面しているそうです。

あなたならどうしますか。



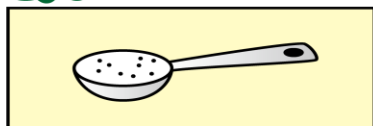
食品ロス削減 **3つのコツ**

1 買い過ぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	--	--

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！ **クイズ**



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

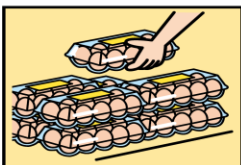


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。



④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれない量だけ調理する。

こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は 約464万トン(家庭系233万トン・事業系231万トン) 一人1日当たり102g

おにぎり1個分の計算になる。

Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。]