



# 給食だより

令和6年11月  
河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一層おいしさを増します。秋の味覚を楽しみながら、しっかり食べて冬の訪れに備えた体づくりをしていきましょう。

## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」は、地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

### 給食で使用している山梨県産食材（一例）

～富士北麓地域周辺～



※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 ～ 与一汁 ～

よいちじる

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。



大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

日本の食品ロス量は約472万<sup>※1</sup>（事業系236万+・家庭系236万+）と推計されています。これは、国民1人当たり、おにぎり1個分（約103g）の食べ物（年間38kg）を毎日捨てていることとなります。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省及び消費者庁「令和4年度推計値」



食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1</b> 買い過ぎない</p> <p>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。</p>	<p><b>2</b> 作り過ぎない</p> <p>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。</p>	<p><b>3</b> 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

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？

<p>① 大さじ1ばい分</p>	<p>② おにぎり1こ分</p>	<p>③ バケツ1ばい分</p>
------------------	------------------	------------------

**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）

<p>① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。</p>	<p>② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。</p>	<p>③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。</p>	<p>④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。</p>	<p>⑤ 食べきれない量だけ調理する。</p>
---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------

※1 ①日本の食品ロス量は約472万トン（食品ロス量（令和4年度推計値）「農林水産省」で、1人1日当たり約103gの計算になる。②売れ残った商品は捨てられ、手前である期限の近い商品を取るとよい。③賞味期限は「おいしく食べられる期間」なので、捨てたのではな、食べられるから「消費期限」が大切。