



2024年(令和6年) 10月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより

さわやかに吹き抜ける秋風に色づき始めた稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。給食でも、自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきます。

給食でも資源を大切に!



10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。家庭や学校でできることを、今一度考えてみませんか？

食べ残しを減らす



栄養バランスの取れた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べきれることのできる量を残さずに食べましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方に注意し、きまりに従って分別しましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水溝に流して捨ててしまうと、つまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックや食品トレイ、ペットボトルなどリサイクルしましょう。ふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型の社会をめざしましょう。

引用：食育フォーラム 2022年10月号、学校給食2022年9月号



桜井調理場 24日
米粉と豆乳のクリームシチューが
出ます!

愛媛県西条市出身のMF（ミッドフィルダー）^{すぎやま} 杉山 ^{なつき} 菜月選手を紹介いたします。



Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューは何ですか？

シチュー、おかずを挟んだバーガーパン、フルーツ杏仁豆腐です。

Q2. 試合前の食事で気を付けていることはありますか？

生ものは食べないようにしています。試合前は、必ずバナナを食べます。

Q3. 今治市に来て食べた物で、おいしかった物を教えてください。

焼き豚玉子飯です。お肉は苦手だったけど、焼き豚玉子飯の焼き豚はおいしくて食べられました。

FC 今治より提供

杉山選手は、「今治市は海がきれいで、海辺で見る夕日が最高です」と、今治のいいところを話してくれました。アシックス里山スタジアム（FC今治新スタジアム）からの景色も最高ですね！素敵な景色を眺めながら、FC今治レディースを応援してみませんか？



10月



桜井調理場、29日の献立



揚げだしまこもたけ

<材料4人分>

木綿豆腐	120g
鶏ひき肉	60g
まこもたけ	90g
たまねぎ	50g
干しいたけ	2g
塩	少々
小麦粉	大さじ1と1/2
米粉	大さじ1と2/3
揚げ油	適量
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
A さとう	少々
水	50ml
和風だしの素	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1

<作り方>

- 豆腐は水切りして、つぶしておく。
- まこもたけは1cmの角切りにする。
- たまねぎと、水戻しした干しいたけは、粗みじん切りにする。
- 豆腐と鶏ひき肉、②、③と塩を混ぜ合わせ、4等分にして平たく丸める。
- ④に、小麦粉と米粉を合わせた粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- Aの調味料を沸かし、水溶きした片栗粉でとろみをつける。
- ⑤に、⑥のあんをかけて仕上げる。



今治市産食材（予定） 米粉、小麦粉
まこもたけ、たまねぎ、干しいたけ