

10月給食だより

令和7年度

境港市学校給食センター



10月10日

まぐろの日!



境港では、まぐろの水揚げが6月から7月にかけて行われています。
なぜ10月10日が『まぐろの日』なのでしょう。

奈良時代の万葉歌人「山部赤人(やまべのあかひと)」が、まぐろ漁を詠んだ「鮪(しび)釣ると海人船騒ぎ」という歌があります。この歌を詠んだとされる日が、今の暦で10月10日(旧暦9月15日)で、この日が『まぐろの日』とされています。

今年も学校給食に境港の**クロマグロ**が登場!



地元の魚加工業者の方と境港総合技術高等学校の生徒たちがさばいてくださった、「クロマグロ」が、少し早めの10月7日(火)「まぐろのソイフライ」で登場します♪



10月は食品ロス削減月間です!

“食品ロス”ってなあに?

『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本国内では、令和5年度推計で約464万トン(1人当たり毎日お茶碗1杯分)が捨てられています。



世界には、十分に食べることができず、困っている人たちが多くいます。しかし、日本ではまだ多くの食品ロスが発生しています。この機会に、自分たちにできる食品ロス削減に取り組んでみましょう。

☆☆エコ献立レシピ☆☆

～だし昆布のソース炒め～(10月30日より)

【材料】(4人分)

- 牛肉……………40g ★
- にんじん……………30g
- さやいんげん…15g
- 昆布(だしをとったあとのもの) ……15g
- こんにやく……………25g
- しょうゆ……………小さじ1強
- ウスターソース…小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 水……………40cc

- ① にんじん、こんにやく、昆布は長さ3cmの細切りに、さやいんげんは2cm長さに切っておく。
- ② 鍋を熱し、牛肉をからいりする。酒をふり入れ、さらに炒める。牛肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。
- ③ その後、水とこんにやくを加え、煮る。
- ④ 昆布と★印の調味料を加え、最後にさやいんげんを入れ、汁気をとばす。



好き嫌いせず
に残さず食べる。



冷蔵庫の中
身をチェックして
買い物へ行く。



必要以上に
買いすぎない。



食材を適切に
保存する。

境港市の学校給食では、月に1回、食品ロス削減にちなんだ献立(通称:エコ献立)を取り入れています。

野菜を皮つきのまま使用したり、豆腐や豆乳が作られるときに出る「おから」を使用したりなど、『食品ロスを減らすためのじょうずな食べ方を紹介する日』としています。

★10月は、30日にだしをとったあとの「昆布」を副菜に取り入れたエコ献立を計画しています。

10月の給食費の口座振替日は**10月31日(金)**です。便利な口座振替を利用しましょう。