

2026年

10月 スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

残さず食べよう



～食べ物大切に心を育てよう～

給食にはたくさんの人の思いと自然の恵みがつまっています。一人ひとりが「残さず食べよう」という気持ちを持つことが、未来の地球と自分たちの健康につながります。



1学期の給食の残食量を見てみよう！

近江八幡市内の小学校・中学校・幼稚園・こども園で、1学期(4月～7月)に出た給食の食べ残しの量は…

1日で 約 230Kg



これは、おにぎり2,300個分に当たります。

※おにぎり1個を100gとして計算しています。



食材を育てる人、運ぶ人、調理してくれる人など、たくさんの人の力で給食ができています。私たちが「残さず食べる」ことが、感謝の気持ちにつながります。

まだ食べられる食べ物、こんなに捨てられているんだね…



どうして残さず食べることが大切なの？

- ① 食べ物を大切にできる
食べ物をむだにしないことは、地球や自然を守ることににつながります。
- ② 体に必要な栄養をとれる
成長するみなさんに必要なエネルギーや栄養が、しっかりとれます。
- ③ 「ありがとう」の気持ちにつながる
食べ物を育てる人、運ぶ人、作る人…
たくさんの人の思いやりがつまっています。



毎年10月は「食品ロス削減月間」、
10月30日は「食品ロス削減の日」です。
できることから、みんなで取り組みましょう！

残さずに食べるには、どうしたらよい？



- ① 苦手なものもまずは一口食べてみよう
一口食べると、味や食感に変化があるかもしれません。
- ② 食べられる量を考えよう
無理をしすぎず、自分に合った量を食べることが大切です。
- ③ 時間を意識して食べよう
時間内に食べ終わるように、食べることに集中しながらよくかんで食べましょう。
- ④ 少しずつ、食べられるものを増やそう
毎日の給食や家庭での食事を通して、できることからチャレンジしてみましょう。



★今日から減塩！ ちょっとずつ★



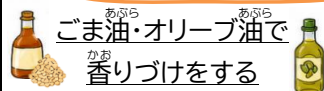
～1日の塩分摂取量の目標値～

成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満 小学生6g未満 中学生6.5g未満

香りやコクをプラス！「油」を上手に使う

塩分を減らしても「おいしい！」と感じるためのポイントは香りやコクをプラスすることです。油には、料理の風味を豊かにし、満足感を高める効果があります。

こんな使い方がおすすめ！



ごま油・オリーブ油で
香りづけをする
仕上がりに少量をかけるだけで、風味がぐっとアップします。

炒め物は油でコクを

食材を油でいためることで、素材のおいしさを引き出し、調味料を控えめにできます。

マヨネーズ、バターは
少量で満足感アップ

少し使うだけでコクが出て、減塩につながります。

給食レシピ

～10月13日のこんだてより～

れんこんのツナ炒め

旬のれんこんを使った炒め物です。ごま油の香りとツナのうまみでごはんがすすみます。



詳しくは、「近江八幡 給食 レシピ」で検索してください。

近江八幡 給食 レシピ

