



給食だより

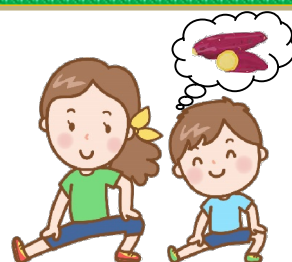
<令和8年度10月>

札幌市立厚別北小学校

札幌市立厚別通小学校

朝晩冷え込む季節となりました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい
時季です。

体調管理には「バランスの良い食事」が欠かせません。今が旬の秋刀魚、栗
やさつま芋、りんごや梨など、「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動
と十分な休養を心がけ、心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は食品ロス削減月間です

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。令和6年度の推計値では、
年間461万トンもの食品ロスがあるとされています。これは毎日おにぎり1個分の食べ物を捨てて
いる計算になります。

食品ロスを減らすために・・・



ポイント1

必要な分だけ買しましょう

- ・事前に手持ちの食材と期限をチェック！
買い物リストの作成や冷蔵庫内の撮影が有効です。
期限表示も確認しましょう。「手前どり」で食品ロス削減に貢献！



大根など、冷凍する
ことでおいしく時短
になる食材も！

ポイント2

長持ちさせる保存方法

- ・水分の多い野菜は袋に入れて乾燥対策
- ・根菜類は新聞で包んで冷暗所で保存
- ・大量に買った場合は、小分けして冷凍庫へ！

①生で冷凍(時短&味しみ)

輪切り
(煮物用)



冷凍で繊維が壊れ、そのまま
味が染み込みやすい 煮物へ

いちよう切り
(スープ・炒め用)



すぐに火が通り、
時短に

解凍のコツ

基本は凍ったまま調理



今年も、札幌駅地下歩行空間で学校給食展を開催します！
10月10日(土) 11:00~18:00 です。
給食の実物展示や VTR 放映、給食クイズ、給食レシピ配布
などを企画しております。
ぜひ、お越しください。

主催：札幌市学校給食展栄養士会

