

10月 給食だより

発行日：令和 3 年 9 月 24 日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂

ちきゅう やさ しょく せい かつ 地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.6

9月の献立で、中学1年生が食育の時間に考えた献立が登場しました。栄養のバランス・旬の食材・彩りなど今までの学習を生かしてとてもおいしそうなお献立ができました。



小学校でも食育が始まり、5年生「朝食の大切さ」、2年生「好き嫌いをなく食べよう」、4年生「丈夫な骨のひみつ」、3年生「野菜のひみつ」、6年生「食品ロスを減らそう」を実施しました。ご家庭にもワークシートを持って帰ると思いますので、お話を聞いてみてください。お忙しい中かと思いますが、お家の人からのコメントもお願いいたします。

もぐランチ No. 5

今回はお魚料理だったのに残さいが少なかった「白身魚のチリソースがけ」を紹介します。チリソースの味でごはんが進んだ様子でした。

【白身魚のチリソースがけ 5人分】

白身魚(タラなど)5切れg でんぷん 揚げ油
たまねぎ150g ねぎ60g しょうが、にんにく少々
トマトケチャップ70g 三温糖5g 中華だし2.5g
でんぷん 適量

- ①白身魚はでんぷんを付けて揚げる。
- ②玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油(分量外)を引き、しょうがとにんにくを炒める。
※辛くしたい時はここで豆板醤も入れて炒める
- ④しょうがとにんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、ねぎを炒める。
- ⑤調味料を入れて、でんぷんでとろみをつける。
- ⑥白身魚にチリソースをかけて完成!



淡泊な白身魚にチリソースがぴったりでごはんも進む味です。トマトケチャップで簡単に作ることができるチリソースは、白身魚はもちろん海老やイカにもよく合います。