



# 食育だより

## 10月号

長瀬町学校給食センター  
令和4年10月12日



だんだん秋も深まってきました。10月は暑さもやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

### 「もったいない」の心を大切に！

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万トン※と推計されています。 ※：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」



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。「もったいない」の心を忘れずに、食品ロス削減に向けて、できることから取り組んでみましょう！

### 食品ロスを減らすコツ

か 物の 買い物のコツ	ちようり 調理のコツ	ほそん 保存のコツ
☆ 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買う。	☆ 食品を無駄なく使う。	☆ すぐに下処理して、適切に保管する。
☆ すぐに使うものは、商品棚の前の方にある消費期限・賞味期限の近いものを買う。	☆ 家族の予定や体調を把握して作りすぎない。	☆ 新鮮なうちに冷凍し、解凍後はすぐに調理する。
	☆ 残った料理はリメイクする。	☆ 何があるか把握しやすいように、冷蔵庫や食品庫の整理整頓をする。
	☆ 残った食材を使い切る日を決めておく。	

### 給食レシピ紹介

保護者の方から「給食レシピを教えてください！」とリクエストがありました。ぜひ、おうちでも給食の味を楽しんでくださいね！

ほうれん草のサラダ (約4人分)	小松菜のサラダ (約4人分)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草(生) 170g</li> <li>・ツナ 35g</li> <li>・きゅうり 40g</li> <li>・にんじん 20g</li> <li>〔・ひじき 7g〕</li> <li>〔・しょうゆ 2g〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜(生) 130g</li> <li>・きゅうり 90g</li> <li>・コーン(缶) 30g</li> <li>・わかめ 3g</li> <li>・白いりごま 4.5g</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 玉ねぎ 12g</li> <li>・しょうゆ 8g</li> <li>・酢 9g</li> <li>・サラダ油 6g</li> <li>・砂糖 1.5g</li> <li>・塩こしょう 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ しょうゆ 13g</li> <li>・砂糖 5g</li> <li>・酢 4.5g</li> <li>・ごま油 4.5g</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>① 水洗いしたひじきをゆでて冷水中で冷やす。よく絞った後、しょうゆに浸し、下味をつける。</li> <li>② ☆の玉ねぎをすりおろす(フードプロセッサーでも可)。</li> <li>③ ☆を合わせ、玉ねぎの辛味がなくなるまで鍋で煮立たせた後、冷蔵庫で冷やす。</li> <li>④ ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りに切る。</li> <li>⑤ ④をそれぞれゆで、冷水中で冷やし、よく絞る。</li> <li>⑥ ①と⑤を③の玉ねぎドレッシングと和える。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ☆を合わせ、鍋で煮立たせた後、冷蔵庫で冷やす。</li> <li>② 小松菜は2cm幅、きゅうりは輪切りに切る。</li> <li>③ わかめと①の野菜をそれぞれゆでる。</li> <li>④ ③とコーンを①のドレッシング、白いりごまと和える。</li> </ol> <p>※白いりごまは、フライパンで炒っておくと香ばしい香りが出ます♪</p>
	給食ではすべての野菜をゆでていますが、きゅうりは生でもよいです。また、給食は調味料が少なめのため、ご家庭では量を調整してください。



「給食を見てみたい！」と声をいただいたので、長瀬町の公式Facebookに給食の写真を掲載しています。ぜひ、ご覧ください！