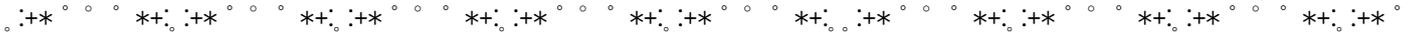


給食や食に関する質問等あればこちらへどうぞ!



金木犀の甘くさわやかな香りが心地よい季節です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋はいろいろな農作物の収穫時期で、おいしい食べ物がたくさんあります。食欲の秋を楽しんでくださいね!

さて、10月は「ごみ減量強化月間」です。さまざまなごみ問題の一つに「食品ロス」があります。食品ロスを減らすために、今の自分にできることを考えてみましょう。

食品ロスってなに?



食品ロスとは、売り残りや食べ残し、期限切れの食品など、本来食べることができたのに捨てられてしまう食品のことを言うのん。もったいないのん。

←ろすのん：食品ロス削減国民運動のロゴマークで、食品ロスをなくす（non）が命名の由来。

話すときに語尾に「のん」がつくのがログセで、好きな言葉は「残り物には福がある」。

NO-FOODLOSS PROJECT

Q:南部中学校の9月の給食で出た食品ロスほどのくらい?

- ①242kg
- ②350kg
- ③592kg



正解は③592kgで、だいたいお茶碗 3950 杯分! これだけの量の食品ロスがありました。ちなみに、①はおかずの残食の重量、②は主食(ごはんやパン、めん)の残食の重量です。

残してはいけない!! というものではありません。しかし、「自分に合った量をしっかりと食べることができるか」振り返ってみてください。本当は食べられるけど時間がなくて…いつもごはんを減らしているから今日もなんとなく…苦手だから食べたくない…という人はいませんか?

1か月でお茶碗**3950杯**⇒1日あたりにすると…お茶碗**247杯**⇒1人1日あたりにすると…**スプーン2~3口** いつもより食べられそうだからもう一口、苦手だけどがんばってもう一口、一人一人が少しずつでも意識できると変わってきます。一口の積み重ねが、食品ロスの削減、そして、みなさんの健康につながっていきます。

食品ロスを減らすためにできることはなんだろう?

学校では…

- ・給食当番は**全て配食する**

全てよそいきったときの量が、一人分の適切な量です。体調や体の大きさにあわせて調整する場合は、そこから調整しましょう。

- ・よそわれた量はなるべく食べる

苦手な食材も、よそわれた量はなるべく食べるようにしましょう。その栄養、捨ててしまうなんてもったいない!



家庭では…

- ・買い物前に、**食材をチェックする**

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しておくことで無駄な買い物をさけることができます。

- ・**食材を上手に使い切る**

「消費期限」と「賞味期限」など食品の期限表示を正しく理解しましょう。



似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

給食レシピ紹介

とり肉のレモンソースかけ

<材料（4人分）>

- | | | | |
|-------|------|----------|--------|
| ・とり肉 | 200g | ～レモンソース～ | |
| ・酒 | 小さじ1 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・塩 | 1.5g | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・こしょう | 少々 | ・レモン果汁 | 大さじ1.5 |
| ・でんぷん | 適量 | ・水 | |
| ・揚げ油 | | | |

<作り方>

- ①とり肉を食べやすい大きさに切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
 - ②①にでんぷんをまぶし、180℃の油で揚げる。
- ～レモンソース～
- ①水以外の材料を混ぜ、火にかける。
 - ②味を見ながら、水で調整する
- 揚げたとり肉に、レモンソースをかけたら完成！

給食のハンバーグのたれ

～和風あん～

<材料>

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・和風だし（顆粒）0.5g
- ・水 40cc～
- ・水溶きでんぷん 適量

<作り方>

でんぷん以外の材料を混ぜて火にかける。水で味を調整したら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、完成！

～ワインソース～

<材料>

- ・ウスターソース 25g
- ・ケチャップ 50g
- ・赤ぶどう酒 小さじ2
- ・水溶きでんぷん 適量

<作り方>

でんぷん以外の材料を混ぜて火にかける。水溶きでんぷんでとろみをつけたら完成！

～あまみそたれ～

<材料>

- ・しょうが 0.5g
- ・赤みそ 30g
- ・砂糖 25g
- ・みりん 小さじ2
- ・水 30cc～

<作り方>

赤みそをみりと水で溶き、しょうがと砂糖を混ぜて火にかける。水で味を調整したら完成！

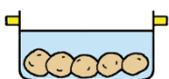
やさいの中華クリーム煮

<材料（4人分）>

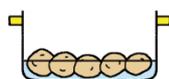
- | | | | | |
|--------|------|--------|---------|----|
| ・とり肉 | 120g | ・牛乳 | 80g | |
| ・じゃがいも | 160g | ・生クリーム | 35g | |
| ・にんじん | 60g | ★ { | ・中華だしの素 | 4g |
| ・はくさい | 160g | | ・塩 | 適量 |
| ・たまねぎ | 120g | | ・こしょう | 適量 |
| ・ほうれん草 | 20g | ・でん粉 | 小さじ1 | |
| ・むぎ枝豆 | 40g | ・サラダ油 | 小さじ1 | |

<作り方>

- ①とり肉は一口大、じゃがいも、にんじんは角切り、たまねぎは薄切り、はくさい、ほうれん草は2cm幅に切っておく。
- ②油をしいてとり肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えてたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③じゃがいも、はくさいを加えてさっと炒めたら、かぶるくらいの水を入れて、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④牛乳を加え、★で調味し、沸騰させないように煮て、枝豆、ほうれん草を加える。
- ⑤水溶きでんぷんでとろみを調整し、仕上げに生クリームを加えて温めたら完成！



たっぷり：食材の高さの2倍くらいの量



ひたひた：食材の上の部分が出す量



かぶるくらい：食材が完全に浸る量