



毎月19日は
「食育の日」

令和5年10月号
伊佐学校給食共同調理場

秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。秋といえば〇〇の秋！といろいろな秋がありますが、「食欲の秋」でもあります。旬の食材である栗、柿、さつまいも、ごぼう、れんこんなどがスーパーに所せましと並ぶ時期に、秋の味覚を満喫しましょう。

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べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えてしまいます。『食品ロス削減月間』を機会に、私たち一人一人が食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

12 つくる責任
つかう責任



SDGs



食品ロスは身近な問題です！

日本では年間で約523万トンの食品ロスが発生しています。(令和3年度データより)
これは、日本人が一人あたり毎日茶碗一杯のご飯(約150g)を捨てている量に相当します。



食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか？
食べ残しや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。
食品ロスは一人一人の意識で減らすことができます！



たの 楽しむながら かにい 家庭でも しょくひん 食品ロス削減 さくげん

しゅん たの もの
旬の食べ物を
つかう
使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちも出てきます。

かぞく いっしょ
家族と一緒に
りょうり
料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

か もの
お買い物は
けいかくてき
計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新鮮さにこだわらず購入しましょう。

給食時間に食品ロスを減らすためにできることとして、苦手な食べ物もまずは1口食べることで、だけでなく、給食時間の確保をするために準備を早くすることや、食缶に残らないように配膳をすることがあります。一人一人が意識をしていきましょう。



今年度初「にじますのからあげ」が給食に登場しました。

10月3日（火）に、今年度初めて「にじますのからあげ」が給食に登場しました。頭からしっぽまでまるまる1匹食べられるのは美祢市の給食ならではの1品です。低温で15分かけて揚げているので、カルシウムがたくさん含まれている骨がやわらかくなり、食べることができます。



豆乳パン、牛乳、にじますのからあげ、野菜うどん の献立

厚保くりを JA 山口県美祢統括本部さんより無償提供していただきました

10月18日（水）に、JA 山口県美祢統括本部さんより、「厚保くり」を提供していただきました。実が大きな厚保くりの特徴は「甘みが強い」ことです。給食では、栗ごはんにして提供しました。子どもたちから、「美味しい！」という声をたくさん聞くことができました。



栗ごはん、牛乳、県産あじの天ぷら、豚汁、ほうれん草のごま和え の献立

給食試食会を行いました。

伊佐小学校6年生の児童と保護者に、学校給食の大切さと間食の取り方についてのお話をした後、給食を子どもたちと一緒に食べて頂きました。アンケートの中には、「配膳も食事とてもスムーズでした。」「手際よく準備している姿を見られました。」という感想があり、この6年間でしっかりと成長した姿を保護者の方に見ていただけたのではないかと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。



パン、牛乳、マーマレードジャム、鶏のクリーム煮、粒マスタードのサラダ の献立 ☆この日は、減塩献立です。

～給食レシピの紹介～ 米粉でつくる 鶏のクリーム煮

【材料】（一人分）

- ・鶏むね肉（30g）・にんじん（10g）・キャベツ（20g）・ブロッコリー（5g）・たまねぎ（40g）・じゃがいも（40g）
- ・すりおろしにんにく（少々）・すりおろししょうが（少々）・こしょう（少々）・米粉（7g）・牛乳（30ml）・コンソメ（0.3g）
- ・塩（0.3g）・バター（1.2g）・白ワイン（200g）

【作り方】

- ①バターで肉を炒め、しょうが・にんにく・白ワインを加えます。
- ②たまねぎ、を加え、火が通ったら他の野菜を全て入れます。
野菜より少し少ない量の水を加え、煮ます。
- ③野菜がやわらかく煮えたら、牛乳に米粉を溶かし、加えます。
- ④調味料を全て入れて完成です。

○シチュールウを使わず、米粉でとろみをつけています。具たくさんにすることで、食材のうまみをだし、少ない調味料でも味がととのうようにしました。

