

小学校 給食だより

PTA 配布

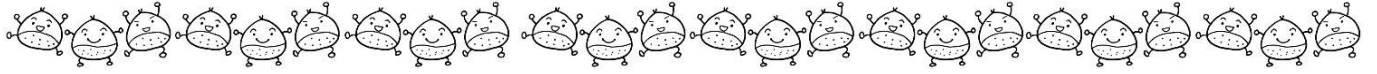
令和5年10月19日

文責：栄養教諭 牧平美恵

※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。



パクパク通信 10月号



朝夕の気温もひと段落、過ごしやすい季節になりました。スポーツ、芸術、読書など、自分の好きな事にじっくり向き合うのによい時期です。また、食欲の秋でもあります。旬の味を楽しく味わいたいですね。

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、ゴミとして捨てられる食品＝「食品ロス」です。
日本では、年間約600万トンの食品ロスが出ています。
毎日、ひとりお茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算です。
食べ物だけでなく、人の労働力や電気などのエネルギー、お金も捨てていることになります。もったいないですね。



あなたはどのタイプ？

買いすぎタイプ



- ☆買い物に行くのが大好き
- ☆新商品、限定品は買ってしまう
- ☆食材を使わずに捨ててしまうことがある

ためこみタイプ



- ☆冷蔵庫には常に食品がいっぱい
- ☆使いかけ、食べかけの食材が多い
- ☆期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかることがある

作りすぎタイプ



- ☆食材はまとめ買いすることが多い
- ☆料理やお菓子作りが大好きでつい作りすぎてしまう
- ☆食べきれずに捨てることもある

1つのタイプだけにあてはまらず、複合型の人も多いのではないのでしょうか？

ご家庭で食品ロス削減のために何ができるか、考えるきっかけにして頂きたいと思います。

給食レシピ紹介♪ そぼろご飯

材料(4人分)

(ごはん)

米 300g(2合)
水 300ml
醤油 小さじ2
塩 小さじ1/3
だし昆布 3cm角

(具)

鶏ミンチ 130g
人参 20g
玉ねぎ 70g
しょうが 5g
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2/3
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
サラダ油 小さじ1



おにぎりにしてもいいですね。

1. 米を洗ってザルにあげておく。
2. 炊飯器に分量の水、しょうゆ、塩を入れ、だし昆布をのせて炊飯する。
3. 人参、玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒める。
5. 玉ねぎと人参も加えて炒め、生姜汁と調味料を加え、汁気をとばすように煮る。
6. 炊き上がったご飯から昆布を取り除いてほぐし、5を混ぜたら出来上がり。

薄味で炊いたご飯に具材を混ぜ込むので、しっかり味が決まります。

