

10月給食だより



令和5年9月29日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛101号

日本の食品ロスは年間600万トン ~10月は食品ロス削減月間~

本来、食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お椀1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむきすぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかる。可燃ごみとして燃やすことで二酸化炭素の排出量が増える。など様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

今日からできる！ 食品ロスの減らし方

❑ 食事は残さず食べる



❑ すぐに使うなら、手前の商品を買う



❑ 必要な分だけ買う



(買い物前に今ある食品を確認！)

政府備蓄米を使います

10月6日(金)は政府備蓄米 令和4年度 石川県産コシヒカリを使用します！食育の一環として、ごはん食の推進を支援するために、前年度よりも米飯の給食回数が増える場合は、増加分だけ政府備蓄米が無償交付されます！ごはん食のメリットを考え、今年度は前年度より米飯の給食回数を増やし、政府備蓄米を交付してもらいました。

政府備蓄米とは…？

お米

お米の生産は基本一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。実際に平成5年に米の大凶作がおき、緊急輸入などの対応を行いました。その後、このような事態に備え、不作の時でも国民が安心してお米を食べられるよう、米の備蓄制度ができました！

ごはん食のメリット

※ 主食、主菜、副菜がそろいやすい

汁や魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずと組み合わせやすい。

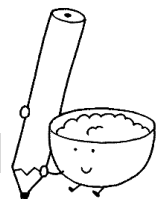
※ 食事の楽しみが広がる

旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中と幅広く料理を楽しめたりする。

※ ごはん自体には塩分がない

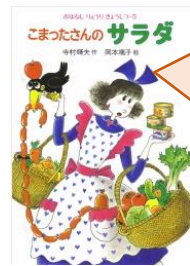
パンや麺はそれ自体に塩分が含まれることがほとんど。

※ パンや麺の献立より価格を抑えられる(給食の場合)



おはなし給食

10月24日(火)~11月7日(火)は読書旬間です。この期間には、本に登場する料理を給食で再現します！10月中は全部で3日間予定しています。どの本も三小の図書室にあるものですので、ぜひ読んでみてください。給食に取り入れた本と料理をご紹介します！



10月24日(火)
「こまったさんのサラダ」
著者:寺村輝夫

こまったさんのもとに魔女がやってきて、いろいろなサラダの作り方を教わります。その中にある手作りフレンチドレッシングを給食でも作ります！

10月25日(水)
「きりみ」
著者:長嶋 祐成

普段食べている魚の切り身がどこの部分なのか、わかりやすく絵で説明されている本です。鮭は給食や家でもよく登場するかと思いますが、もとの姿をぜひ知ってもらえたらと思います！



10月30日(火)
「はなちゃんのみそ汁」
著者:魚戸おさむ

はなちゃんは毎朝パパと一緒に台所に立ち、ママが教えてくれた「おみそ汁」を作ります。はなちゃんが毎日作るおみそ汁を給食で再現します。

給食レシピ

給食ではガラスープや手作リルウ、様々な調味料やスパイスを使って作りますが、ここではご家庭で手軽にできるよう、市販のルウを使ったレシピをご紹介します！

ブラックカレーライス *9月6日の献立より

<材料>(約6皿分)

- ・油……………大さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・豚ひき肉……250g
- ・赤ワイン……………小さじ2
- ・たまねぎ………中4個
- ・干ひじき………20g
- ・カレールウ(市販)…1/2箱

<作り方>

- ① ひじきは水でもどしてよく洗い、少量の水を入れてミキサーまたはブレンダーなどにかけて、ペースト状にしておく。たまねぎはみじん切りにする。ひき肉には赤ワインをふっておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがしたらひき肉、たまねぎを中火でじっくり炒める。(たまねぎがしんなりとし、辛みが飛ばすまで。)
- ③ 市販のルウに記載されている量の8割の水を入れて煮込む。
- ④ ぐつぐつとしてきたら、①のひじきも入れてあくを取りながら中火でよく煮込む。(15分くらい)
- ⑤ 火をとめて市販のルウを溶かし入れ、もう一度火をつけて弱火で5分ほど煮込んだら完成。

給食室の様子



戻したひじきに水をたしミキサーにかけています。



ひじきペーストができました！



煮込んだ肉と野菜の中にひじきペーストをいれます！



給食では手作リルウを加えて完成😊