



きゅうしょくだより

令和4年10月

小倉小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。

食事をしっかり食べて、秋を楽しみましょう。



「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、令和2年度(2020年度)は約522万+と推計されています※1。これは、世界の食料支援量(令和2年[2020年]で年間約420万+※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

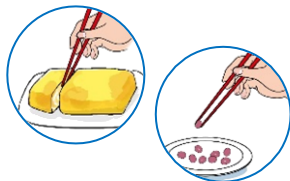
※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2:国連WFPによる食料支援量



小倉小 10月の給食目標

「はしを上手に使う」



切り干しマーボー

～給食(10/7)のこんだてより～

ざいりょう にんぶん
材料(5人分)

豚ミンチ肉 …50g

にんにく(みじん切り)…少々

切り干し大根(あらく切る)…20g

人参(千切り)…30g

玉ねぎ(たんざく切り)…50g

ホールコーン…30g

ピーマン(千切り)…20g

ひじき…1.5g

きくらげ(乾燥)…1.5g

塩、こしょう…少々

料理酒…小さじ1/2

さとう…小さじ1/2

こいくちしょうゆ…小さじ1/2

豆板醤…少々

みそ…10g

ひまわり油…少々

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。中宮小学校の児童が考えてくれました。食材に切り干し大根やきくらげを入れて楽しい食感にし、野菜だけでなく、ひじきも入れて食物せんい、ビタミンCをとれる料理にしています。

《作り方》

- ①切り干し大根、きくらげ、ひじきは、きれいに洗ってもし、水をきっておく。
- ②ピーマン、切り干し大根はそれぞれゆでておく。
- ③フライパンに油を入れ、豆板醤、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④豚ミンチ肉を入れて炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- ⑤たまねぎ、人参、ホールコーン、きくらげ、ひじき、切り干し大根を入れて炒め、残りの調味料を入れる。ピーマンも入れて炒め、仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



SDGs(持続可能な開発目標)の目標12は「つくる責任 つかう責任」です。食品ロスを減らすためにできることは何か、考えてみましょう。



食品ロス削減 3つのコツ

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。</p> | <p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p> | <p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|--|--|--|

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)