

10月 給食だより

令和 4 年 9 月 30 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、勉強の秋、皆さんはどの秋を楽しみますか。

10月は食品ロス削減月間です。



「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」が問題となっています。その量は、2020(令和2)年度で522万トンと推計されています。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の1.2倍に相当し、日本人一人当たり、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16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて自分ができるところを見つけて取り組んでみましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1. 買いすぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう。</p>	<p>2. 作りすぎない</p> <p>家族の予定や体調を考え、食べき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きりましょう。</p>
--	---	--

食品ロス対策献立～ECO給食にチャレンジ!

10月17, 19, 31日に、食品ロス削減を目的とした献立を実施します。17日の「茎わかめのECO きんぴら」は、いつものきんぴらの中に、手作りさつまいもコロッケで出てくるさつまいもの皮を、刻んで入れます。またごぼうも皮をこそぐ、にんじんの皮は野菜用たわしでよく洗っておかないなど、なるべく廃棄する部分を減らしてみます。19日の「ECO チキンカレーの具」は、にんじんの皮はこそぐ程度、サラダに使うキャベツの芯を細かく刻んでカレーのルーに入れてしまいます。31日の「ECO かぼちゃと豆のポタージュ」は、かぼちゃプリンで出てきたかぼちゃの皮を煮込んでポタージュにします。プリン は黄色い部分のみを使います。



【手作りかぼちゃプリン】材料4人分と作り方
 たまご・・・2個 ①かぼちゃは適当な大きさに切って種をとり、レンジで加熱します。
 かぼちゃ・・・200g ラップをふんわりかけ、600Wで3分位加熱して、様子を見てください。
 牛乳・・・60cc ②かぼちゃが柔らかくなったら、皮をはがして黄色い部分をつぶします。
 生クリーム・・・大さじ1 ③卵を割りほぐし、ざるでこしたら②に加え、砂糖、生クリーム、牛乳を
 砂糖・・・24g 入れてよく混ぜます。
 耐熱カップ・・・4個 ④耐熱カップに③を静かに注いで、蒸気の上上がった蒸し器に入れて蒸すか
 オープンの天板にお湯をはり、カップをならべて蒸し焼きにします。
 *オーブンの機能によって、加熱時間を調整してください。

※9月号の給食だよりで「夏編」の字が「偏」となっておりました。お詫び申し上げます。