

おいしんぼう10月号

令和6年10月
国富町立学校給食共同調理場

今の日本では、多くの食品がスーパーなどで1年中手に入れることができます。だからこそ、食品を買うときはきちんと選ぶことが大切です。10月は、「世界食料デー」月間です。今月は、食材を選ぶとき、環境への配慮も考えてみませんか？



今月のテーマ「食品ロスについて考えよう」

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロスは年間 523万トンになっています。日本人の1人当たりの食品ロス量は、1年で約4.2kg。

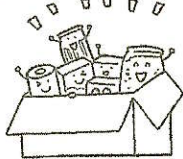
これは日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じことです。

では、どのような取組で食品ロスを減らすことができるのでしょうか？

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

▽てまえどり

消費者が食品を購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動です。



残さず
食べよう



▽期限を理解する

似ているけれど
全然違う

消費期限 と 賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



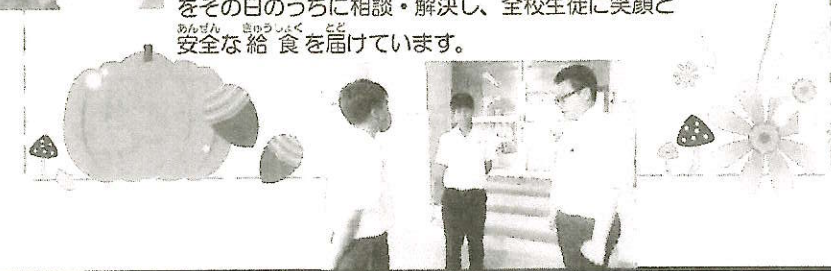
※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

出典：新食育ブック②食事マナーと環境（少年写真新聞社）

木脇中

2024

木脇中学校では、給食当番・給食委員を中心に、クラス全員で協力して素早い準備を心がけています。また、給食委員会を中心に、残食を減らす取組を行っています。給食活動を通して食の大切さを学び、給食調理員の方々に感謝しながら、マナーに気をつけ、毎日おいしく給食をいただいています。また、全校給食委員長・副委員長が給食時間のコンテナ室を運営しています。毎日、気になったことをその日のうちに相談・解決し、全校生徒に笑顔と安全な給食を届けています。



給食レシピ紹介

～千切大根のエスニック炒め～

国富町の千切大根を使ったお弁当のおかずにもぴったりの料理です！

<材料 4人分> (☆調味料は目安量です)

- 千切大根 …… 20g (水戻しする)
- ウインナー …… 8本
- にんじん …… 1/2本
- ピーマン …… 2個
- エリンギ …… 1本
- にら …… 1/4束
- ごま油 …… 大さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- トウバンジャン …… 小さじ1/2
- ★ うすくちしょうゆ …… 大さじ2
- ★ オイスターソース …… 大さじ2
- 塩こしょう …… 少々

<作り方>

- ① 材料を切る。千切大根(2cm幅)ウインナー(ななめ切り)にんじん・エリンギ(短冊切り)ピーマン(細切り)にら(1cm幅)
- ② 鍋に油を入れて、にんにく・トウバンジャンを熱する。
- ③ にんじん、ウインナー、ピーマン、エリンギ千切大根の順で炒める。
- ④ ウインナーに火が通ったら、★の調味料を入れる。★の調味料が全体に浸透したら、にらを入れてさらに炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味と調えたら完成です！

