

おいしんぼう 10月号

令和7年10月
国富町立学校給食共同調理場

秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」という言葉があるように、何をするにもよい季節です。それとともに季節の変わり目なので、体調には気を付けて過ごしましょう。
また、10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスについて考えてみましょう。

今月のテーマ 「食品ロスについて考えよう」

～ 大切にしたい「もったいない」の心 ～

「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。
今の日本では、多くの食品がスーパーなどで一年中手に入れることができる一方で、たくさんの量が捨てられています。日本の食品ロスは年間 約464万トンにもなっており(環境省令和5年度推計)、これは日本人1人当たりが毎日おにぎり1個(約100g)を捨てていると同じことです。

「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つまっています。「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?



食品ロス削減 3つのコツ

① 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。



② 作り過ぎない

食べる人数や体調を考え、食べきれる分を作りましょう。



③ 食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。



給食レシピ紹介

<材料 4人分>

千切大根 20g(水戻しする)
ウインナー 6本
にんじん 1/3本
ピーマン 2個
ぶなしめじ 50g
もやし 200g
にら 1/4束
○ サラダ油 小さじ1
★ ウスターソース 大さじ1/2
★ うすくちしょうゆ 大さじ1/2
○ 塩こしょう 少々
✿ 調味料は目安量です

～ 国富野菜炒め～

国富町の千切大根を使った野菜炒めです。
お弁当のおかずにもよいですね!

<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(短冊切り)
ピーマン(細切り) にら(1cm幅)
- ② 鍋に油を入れて、にんじん、ウインナー、しめじ、ピーマン、千切大根、もやしの順番で炒める。
- ③ 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。
- ④ 塩こしょうで調味したら、できあがり!