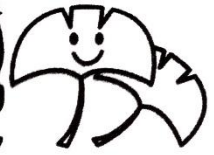




10月給食だより



令和4年度 都城学校給食センター



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」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、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています*1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t*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となります。

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。

また、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



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



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。

3

食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。



(材料 4人分)

牛肉	160g
にんじん	70g
もやし	60g
玉ねぎ	100g
ピーマン	35g
赤ピーマン	20g
エリンギ	35g
ごま油	4g
おろしにんにく	1.2g
料理酒	1.2g
濃口しょうゆ	14g
三温糖	8g
いりごま	4g

作り方

- ①にんじんは、短冊切りにします。
- ②玉ねぎは半分に割り薄切り、ピーマンと赤ピーマンは種を取ってせん切りにします。
- ③エリンギは短冊切りにします。
- ④うす切りの牛肉を3cm位に切り、ビニール袋にAの調味料と①②③を入れよくもみこみ、10分程置きます。
- ⑤熱したフライパンにごま油をひいて、中火で4分ほど炒めます。牛肉に火がとおし、野菜がしんなりしたら火を止め、いりごまを加え加熱し、出来上がり♪



10月の献立より「ブルコギ」



10月の献立紹介

3日～7日

※郷土料理：都城市 「ねったぼ」

※郷土料理：北海道 「石狩汁」

※外国料理：インド 「タンドリーチキン」

17日～21日

※ベジ活の日：

「根菜のみそ煮・切干大根炒め」

小学生：野菜が約140g

中学生：野菜が約170g

17日～21日

※ひむか地産地消の日：さつまいも

「いもっこ汁」

24日～28日

※外国料理：韓国

「ブルコギ」「トックスープ」

☆ブルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。しょうゆを基本とした甘辛いタレと野菜やきのこと一緒に焼いたり煮たりします。「朝鮮半島風焼き焼き」ともいわれるそうです。ご飯にあう美味しいブルコギです。