



給食だより



やっと暑さも落ち着いて、さわやかな秋晴れが心地よい季節になりました。
実りの秋、収穫の秋を迎え、お米、野菜、果物など様々な旬の食材が出回っています。
食べ物に感謝をして、残さずに秋の味覚を味わいましょう。



食品ロスを減らしましょう



食品ロスとは、本来は食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

日本では、年間 464 万トンの食品ロスが発生し、その半分は家庭から捨てられています。

1 人当たりの食品ロス量は 1 年で約 37kg、毎日 102g（おにぎり 1 個分程度）の食品を捨てていることになります。

また、食品ロスが発生することで、食べ物が無駄になるだけでなく、捨てられた食品を運搬し焼却する費用などもかかります。

一人一人が食べ物を残さずに食べることを心がけて、食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロス削減のためにできること

※参考文献：農林水産省

残さず食べる



食品は必要な分だけ購入



無駄なく使う



食べきれぬ量を作る



消費期限と賞味期限の違いを理解しましょう

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 で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

気をつけよう！

テイクアウトの食中毒



お店や外食をして食べきれずにテイクアウトした際は食中毒のリスクが高まります。以下のポイントに気をつけましょう。

- ・長時間持ち歩かない
- ・持ち帰ったらすぐに食べる
- ・しっかりと再加熱をする
- ・食べる前に手洗いをする

今月のおすすめ食材



さつまいもには、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。
美肌や免疫力アップ効果のあるビタミンCの含有量は芋類の中でトップクラスです。加熱しても壊れにくい形で含まれているため、効率的に摂取することができます。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

<材料>大人 4 人分

- ・鶏肉：100g
- ・さつまいも：150g
- ・大根：100g
- ・人参：50g
- ・ごぼう：50g
- ・長葱：50g
- ・干し椎茸：5g
- ・こんにゃく：50g

さつまいも汁

<味付け>

- ・だし汁：800g～1kg
- ・みそ：40～50g

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に、さつまいもは輪切りに、大根と人参は半月切りに、ごぼうはさがきにして水にさらします。長葱は斜め薄切りにします。干し椎茸は水で戻して薄切りにします。
- ② こんにゃくは薄切りにして下茹でします。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、さつまいもと長葱以外の食材を入れて煮ます。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、さつまいもを加えて煮ます。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、長葱を加え、みそを入れて味付けして完成です。

Let's
Cooking

