

10月号



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和3年9月30日

少しずつ涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきましたね。
秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など「〇〇な秋」が沢山あります。
給食でも秋の味覚を取り入れています。旬のものを食べて、元気に過ごしましょう。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは1人あたり、御飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。
私たちができることは何かを考えてみましょう。

旬の食べ物を つかう



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しいものにこだわらずに購入しましょう。

野菜の皮がまるごと入ったカラフルE.C.Oきんぴら

材料 (4人分)

- ニンジン (皮ごと使います) 1本
- ブロッコリーの茎 1株分
- えのき 1袋
- コーン缶 1缶
- ごま油 適量
- こいくちしょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ4
- さとう 大さじ3

A

作り方

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、千切りにしたニンジンと、細く切ったブロッコリーの茎を入れる。
- ② ある程度火が通ったら、えのきとコーンを加える。
- ③ Aを加えて、味をととのえたら完成！

<9月の給食紹介>

9月14日の献立です。この日はリクエストメニューの焼きそばとプリンを出しました。

野菜たっぷりのワンタンスープと、さっぱりとしたタレがおいしいもやし中華和えも大好評でした。

調理員さんが朝早くから一生懸命作った給食です。

これからも、おいしくいただきます。



ニンジンを皮ごと使うので、よく洗ってから使しましょう。普段捨ててしまうものも、調理の仕方次第で美味しく食べることができます。