

給食だより

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。秋は「実りの秋」とも言われるように、旬のさつまいも、栗、きのこなどのおいしい食べ物がたくさんあります。給食にも、新米をはじめ、さといも、さつまいも、りんご、きのこなどの秋の味覚が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しんでほしいです。



10月は「食品ロス削減月間」 ★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★

まだ食べられるのに捨てられてしまう日本の食品ロスの量は、年間600万トンです。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも減らすために、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



～今日からできる食品ロスを減らす方法～

<p>残さずに食べる</p>	<p>必要な分だけ買う</p>	<p>皮をむき過ぎない</p>	<p>皮まで使いきる</p>
-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------



給食レシピ紹介

10月21日(木)の献立から『里芋のそぼろ煮』のレシピを紹介します！

【材料】(4人分)

- | | | | |
|----------|------|-------|-------|
| ・里芋 | 5個 | ・植物油 | 適量 |
| ・鶏ひき肉 | 120g | ・三温糖 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 2g | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・たまねぎ | 2/3個 | ・だし汁 | 300ml |
| ・グリーンピース | 20g | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| | | ・溶き水 | 大さじ2 |

【作り方】

- ① グリンピースはさっとゆでて冷ましておく。
- ② 里芋はいちょう切り、しょうが、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ なべに油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたら鶏ひき肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ さといもを入れ、三温糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ⑥ さといもに火が通ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、①のグリーンピースを入れる。

給食紹介

- 11日 ごしね汁**：群馬県特産のこんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字を取って名付けられた群馬県の郷土料理。地元野菜をふんだんに使った具たくさん「食べるみそ汁」です。
- 19日 焼きのり**：本校の開校75周年を記念して、6年生の児童が考えたデザインが袋に印刷されます。
- 20日 さつまいものシチュー**：北浦和小読書週間に合わせ、図書に出てくる料理を給食で再現する図書給食を実施します。図書に出てくるさつまいも料理の中からシチューを提供します。