

10月給食だより

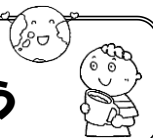


令和2年度
敦賀市立松陵中学校

気持ちよい秋空が広がる季節になりました。秋は、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。ぜひ、みなさんもいろいろなことに挑戦しましょう。

10月の目標

世界の食について考えよう



みなさんは、“食品ロス”という言葉を知っていますか？食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月の国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。

10月16日は
世界食料デー



日本の1年間の食品ロス 約612万トン
1人当たり毎日茶わん1杯分(132g)の食品ロス！！

日本の食品ロスは、1年間で約612万トン(H29年度推計値)です。そのうち約284万トンが家庭からの食品ロスです。食品ロスを減らすためには、1人1人の心がけが大切です。自分たちができることから始めましょう。

残さず食べよう

料理する時は食べきれる量だけ作ったり、食べられる分量だけ取り分けるようにしましょう。



食べられる部分や食材を「捨てすぎない」

料理の時、野菜の皮をむきすぎたり、レタスなどの外側の葉を取り除きすぎたりしていませんか？食べられる部分まで捨てないようにしましょう。



必要な分だけ買う

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに無駄になってしまいます。



買い物に行く前に、在庫の確認をしたり消費期限や賞味期限を確認したりしておきましょう。

買い物の前に
食品の在庫を
確認！



秋が旬の食べ物

秋には、たくさんの食べ物が旬を迎えます。

旬を迎えた食べ物は、味だけではなく、栄養も豊富です。

にんじん

通年、買うことができるにんじんですが、旬は秋。抗酸化作用の高いβ-カロテンを多く含み、皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。



さつまいも

江戸時代に中国から日本に伝わってきたさつまいも。エネルギーのもとになる炭水化物、お腹を掃除してくれる食物繊維のほか、ビタミンCも多く含まれています。料理をする時は、ゆっくり加熱することで甘さが増し、おいしくなります。



きのこ

しいたけ・しめじ・まいたけ・エリンギ・えのきだけなどたくさんの種類があるきのこは、低エネルギーで食物繊維が多く含まれています。きのこを入れることで香り豊かな料理になります。



りんご

ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、りんごにはビタミンだけでなく、ポリフェノールや水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、生活習慣病を防ぐ働きがあります。



ごぼう

ごぼうは、食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。皮に、香りやうまみが多く含まれています。



鮭(さけ)

色がきれいで、味にくせのない鮭は様々な料理に使われます。良質なたんぱく質、脂質、ビタミンAやビタミンDなど栄養が豊富な魚です。



献立紹介 ~マーミナチャンプルー~

マーミナチャンプルーは、沖縄料理の1つです。

“マーミナ”は「もやし」、「チャンプルー」は「まぜこぜにした」「ごちゃまぜ」という意味です。



<材料(4人分)>

- ・豚肉(こま肉) 80g
- ・酒 少々
- ・キャベツ 160g
- ・もやし 200g
- ・たまねぎ 140g
- ・にんじん 60g
- ・さつまあげ 40g
- ・油 少々
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・かつおぶし 適量
- ・中華スープの素 小さじ1

<作り方>

- ①豚肉は酒で下味をつけておく。
- ②キャベツは1cm幅の短冊切り、たまねぎは1cm幅スライスにんじんは短冊切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③フライパンに油を入れ豚肉を塩こしょうで炒める。肉の色が変わったらにんじん、たまねぎ、さつまあげ、キャベツもやしを順番に入れ、その都度炒める。
- ④中華スープの素、しょうゆで味付けする。
- ⑤皿に盛り付け、かつおぶしをかけて、できあがり。

豚肉の代わりに、ツナやポークランチョンミートにしたり、最後に、溶き卵を入れて炒めてもおいしいですよ。

