



食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



| | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------|------------------------------------|--|
| 必要な物を、 使い切れる分 だけ買う | | 食品ロスを防ぐためにきんぎょ | 余った食品を 使い切る日を 設ける | |
| すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ | | | 冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する | |
| 家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る | | | 冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する | |



◎給食レシピ「キムチチャーハン」…キムチの辛さでチャーハンの辛さも調節！

| 材料 | 1人分 (g) | 4人分 (g) | 切り方 | 手順 |
|--------------------|---------|---------|-------|---------------------------------------------|
| ご飯 (炊いたもの) | 茶碗1杯 | | | 残りご飯を使用する場合はあらかじめレンジ等で温めておくと楽です |
| <具> | | | | |
| 油 | 適量 | | 大きければ | ①野菜はカットしておく |
| 豚バラ | 25 | 100 | 肉はカット | ②油で肉・野菜を順に炒めキムチを加える |
| にんじん | 13 | 52 | 千切り | |
| ピーマン | 8 | 32 | 千切り | |
| キムチ | 20 | 80 | そのまま | ③味と辛さをみながら調味料を加え炒める (この後ご飯と混ぜるの少し濃くてOK！) |
| <調味料> | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1 | 4 | | ④火を止めてフライパンの中で具とご飯を混ぜ合わせる |
| 塩 | 1 | 4 | | 辛さが足りなければキムチの汁などを加えてもOK |
| 砂糖 | 1 | 4 | | |
| 酒 | 1 | 4 | | |
| <仕上げ> | | | | |
| ごま油 | | | | ⑤よく混ぜ合わせたら火をつけて軽く温めながら仕上げにごま油と炒りごまを加え |
| 炒りごま | 適量 | | | 完成 |

《今月の給食》

1日(火)ナタデココ入りぶどうゼリー

大人気のナタデココが入ったゼリーの登場です♪

11日(金)十三夜

十三夜は「栗名月」や「豆名月」とも言います。給食ではこれにちなんだメニューにしました。



31日(木) お菓子な目玉焼き

人気メニューのひとつ、黄桃をひとり半分も使った豪華なデザートです♡



先月使用した食材の主な産地

- 米…秋田 (萌みのり) 青森 (まっしぐら)
- 鶏肉…宮崎・岩手
- 豚肉…群馬・青森・岩手
- キャベツ…群馬
- じゃが芋…練馬区・北海道
- 玉ネギ…北海道
- にんじん…北海道
- りんご…青森
- 豊水梨…栃木
- サン軽…山形
- 種なし巨峰…長野

- さつまいも…茨城
- きゅうり…埼玉・群馬
- にら…茨城
- えのき…長野



今月の引き落とし日は
お知らせ 10月17日(木)です。
再引き落としは10月28日(月)です。
ご準備をお願い致します。