



食育だより



彼岸が過ぎ、ようやく秋らしい澄んだ青空が広がるようになりました。

過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ「おいしい!」と言ってくれます。

一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものです。

栗やきのこなど季節の食材を取り入れて、子どもたちと秋の味覚を楽しみたいと思います。

～食品ロスを削減しましょう～

食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。要因は次の3つです。

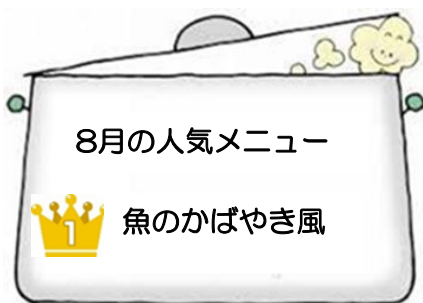
- ①料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」
- ②野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨てる「**過剰除去**」
- ③未開封のまま食べずに捨てる「**直接廃棄**」

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。

食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。

食品ロスを防ぐためのチェックリスト

買い物編	収納編
☐ 買い物の前に在庫を確認する ☐ 必要なもののリストを作る ☐ 安いからと買いすぎない	☐ 同じ種類の食べ物はまとめて収納する ☐ 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く ☐ 食品は適正に管理する（冷蔵・常温など）
調理編	ごみ編
☐ 必要な量だけ作る ☐ 食材は無駄なく使い切る（野菜の皮も活用） ☐ 多く作った時は、小分けして冷凍する ☐ 余り物は別の料理に作り替える	☐ 生ごみは水切りや乾燥させてから捨てる ☐ 生ごみはコンポストを使って肥料にする ☐ 食品トレイ、牛乳パックなどリサイクルできるものを分ける



未満児、以上児ともにたくさんおかわりをしてくれました。いわしなどのお魚でもおいしく食べることができます。

魚のかばやき風（4人分）

白身魚 4切れ
しょうが 少々
塩コショウ 少々
片栗粉 50g
植物油 適量
水 大さじ2
米味噌 小さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1

- ①魚にしょうが汁と塩コショウをふっておく。
- ②魚に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③水に米味噌、砂糖、みりん、しょうゆを加え、一煮立ちさせてたれを作る。
- ④揚げた魚をたれにくぐらせる。