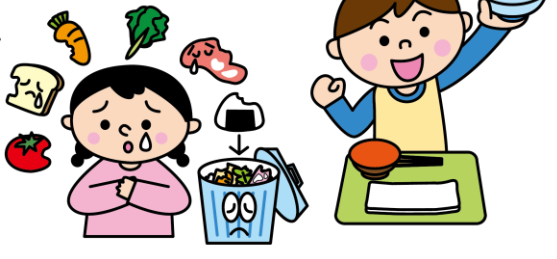


きゅうしょくだより 10月号

10月の給食目標
いろいろな食べ物を知ろう

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。



これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

元気のもと朝ごはん！
さいたま市では、朝食を毎日食べる市民を増やすために、毎年10月を「朝ごはんを食べよう月間」として啓発を強化しています。

朝ごはんを食べると、



- ① 脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- ② 胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。
- ③ 体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。
- ④ 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。

もち 餅ホットサンド



ざいりょう りぶん
 材料 2人分

- シャブシャブ用餅 8枚(80グラム)
- スライスチーズ 2枚
- ベーコン 2枚
- あぶら 油 適量
- しょうゆ 小さじ 1

つく かた
 作り方

- ①餅のサイズに合わせ、各スライスチーズ・ベーコンを4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱しシャブシャブ用餅(切り餅を使用する場合は2分の1の薄さにスライスする)、スライスチーズ、ベーコン、残りの餅の順にのせる。
- ③②を両面焼き、仕上がりにしょうゆをかける。

からに サバのレンジピリ辛煮



ざいりょう にんぶん
 材料 1人分

- サバの切り身 4分の1尾分 (約100グラム)
- ねぎ 4分の1本
- <合わせ調味料>
- みそ 大さじ 1
- さとう 砂糖 小さじ 2
- さけ 酒 大さじ 1
- あぶら ごま油 小さじ 1
- とうばんじやん 豆板醤 小さじ 2分の 1

つく かた
 作り方

- ①サバは半分(はんぶん)に切り、ねぎは3センチくらいに切っておく。合わせ調味料(あわせ調味料)も混ぜ合わせておく。耐熱容器(たいねつようき)にサバの皮を下にして置き、ねぎもすき間に並べて調味料(たみりょう)をぬる。
- ②フワッとラップをして、電子レンジ(でんし)で2分~2分30秒(びようかねつ)加熱する。
- ③火(ひ)が通ったら器(うつわ)に盛り付け、容器(ようき)に残った汁(しる)をかければできあがり。

きゅうりとカニカマとコーンのサラダ



材料 1人分

- きゅうり 2分の1本
- カニカマ 1本 (17グラム)
- コーン 大さじ 1 (10グラム)
- マヨネーズ 大さじ 1
- ブラックペッパー 少々
- しお 塩 少々

つく かた
 作り方

- ①きゅうりは小口(こぐち)に切る。カニカマ(かにかま)は半分(はんぶん)の長さ(なが)に切ってほぐす。
- ②全ての材料(すべざいりょう)をボール(い)に入れて、全体(ぜんたい)に混ぜ(ま)合わせればできあがり。