



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。



10月 給食だより



読書の秋

読書の秋です。親子で料理本や料理に関連した絵本を見ながら、会話を楽しみ、興味をどんどんひきだしてあげてください。

～食べ物の出てくる絵本の紹介～

- しろくまちゃんのほっとけーき
- からすのパンやさん ●りんごかもしれない
- あっちゃんあがつくたべものあいうえお
- ぐりとぐら ●やさいのおなか
- サンドイッチサンドイッチ

他にもたくさんあります。

子どもたちと一緒に探してみてください☆



大好き☆お野菜レシピ 第7回 きのこと

秋はきのこがおいしい季節です。美味しいきのこは傘が開ききっていない軸は太目でしっかりしているものが良いと言われています。冷凍保存ができます。冷凍すると、長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りやうま味が増すと言われています。

きのこたっぷりキーマカレー☆

《材料1人分》 エリンギ 30g しめじ 50g まいたけ 30g マッシュルーム 10g
玉葱 50g 豚ひき肉 30g トマト缶 25g カレールー 40g
コンソメ 2g 中濃ソース 3g おろし生姜 1g
おろしにんにく 1g 油 2g 水 50g



《作り方》

- ①厚手の鍋に油を入れて熱し、生姜、にんにく、挽肉を入れて加熱する。
- ②①に玉葱、エリンギ、しめじ、まいたけを入れてさらに加熱する。
- ③水とカレールー以外の調味料を加えて煮込む。
- ④具材が煮えたら、カレールーを加えてさらに煮込み、できあがり！！

☆☆野菜は食べやすい大きさに切ってください。分量は大人一人分です。☆☆

必要なものを、使い切れる分だけ買う	食品ロスを防ぐためにできること	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