

10月 給食だより







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。

余った食

品を使い

切る日を

設ける

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。

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☆☆

必要なもの を、使い切 れる分だけ 買う



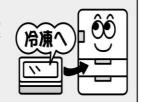


きること

スを防 た



冷凍できる ものは、新 鮮なうちに 冷凍する



大好き☆お野菜レシピ 第7回 きのこ

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 いない軸は太月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。☆☆







を作る

家族が食 べ切れる 量を考え て、料理