

給食センターだより 10月号

令和8年9月29日
水巻町中学校給食センター
☎ 201-8900
文責：栄養教諭

気持ちのよい秋空が広がる季節になってきました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこと類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～食の topics～ 10月は「食品ロス削減月間」

「食品ロス」について考えてみよう

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



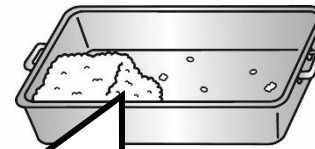
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。すぐに食べるのであれば、奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしましょう。

自分くらい…これだけなら…そのような考えの人が集まれば、とんでもない量の食品ロスとなってしまいます。

「自分は捨てない!」「少しでもロスを減らす!」という気持ちを持ち、できることから行動にうつしましょう。

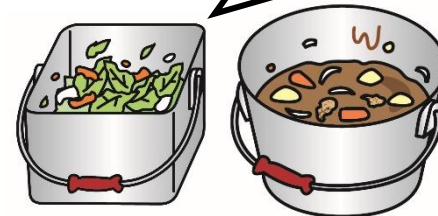


給食でも…こんな場面を目にすることも



にがて
苦手なものが入っていたから、ひとくちも食べなかったよ!
これは残してもしょうがない!

食べる前に量を調整しなかったけど…やっぱり食べきれなかったな。残しても…まあいいか。



このままでいいのでしょうか?自分自身で考えてみましょう。

10月26日(月)「弁当の日」おすすめレシピ

「照り焼きチキン」



●作り方

- ① つけダレを混ぜて、鶏肉にもみこむ。
冷蔵庫で30分以上漬けこむ。
- ② フライパンに油をひき、皮面から焼く。
- ③ ひっくり返したら、ふたをして中火から弱火でじっくり焼く。
- ④ 小鍋でかけダレを作って、お皿に盛りつけた鶏肉にかけて出来あがり♪

●材料(4人分)

- ・鶏肉切身 ひと口大 12切
- 【つけダレ】
- ・濃口しょうゆ 20g(大さじ1強)
- ・みりん 20g(大さじ1強)
- ・酒 20g(大さじ1小さじ1)
- 【かけダレ】
- ・濃口しょうゆ 15g(大さじ1弱)
- ・みりん 15g(大さじ1弱)
- ・酒 15g(大さじ1)
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・水溶き片栗粉 適量

かけダレは混ぜた調味料をそのままフライパンに入れて、からめるように作ってもいいですね。

