

令和4年10月3日
文京区立本郷小学校
校長 溝畑 直樹
栄養教諭 竹村 礼奈

日暮れが早くなり、朝・夕と冷えこむようになってきました。こまめな手洗い・うがいと、規則正しい生活、バランスのとれた食事が大切です。元気な体をつくり、スポーツ、芸術、読書…などいろいろなことにチャレンジしてみましょう。

また、食欲の秋というように、おいしい食材が多く出回るようになってきました。給食では、旬の食材を取り入れて、献立をたてています。この機会に新しい味にもたくさん挑戦して、味覚の幅を広げていってほしいと思います。

★特集★食品ロスについて考えよう

10月は、「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、「本来食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食品」のことを言います。日本の食品ロスの量は、年間約522万トンで、一人当たり年間約41kgにもなります（令和2年度推計値）。これは、一人あたり茶碗1杯弱のごはんを毎日捨てているのと同じことです。



★給食から考える食品ロス★

毎日の給食の残菜（食べ残し）を減らすことで、食品ロスを減らすことができます。本郷小学校でも、毎日少なからず残菜が出ており、9月の平均は約5%ありました。これは、「児童一人一人があと一口〜二口（20g程度）食べればゼロになる量」です。

給食室前にポスターを掲示し、「準備や片付けを協力して行い、食事の時間を十分に確保する」「食べきれぬ量を盛り付ける」「お皿に付いたご飯粒までぴかぴかに食べる」ことなど、給食時間のできる取組について呼びかけていきます。食品ロス削減月間をきっかけに、食べ物を大切に思う心、もったいないという気持ちをもった児童を育てていきたいと思っています。



★家庭での一工夫★

・手前から買う

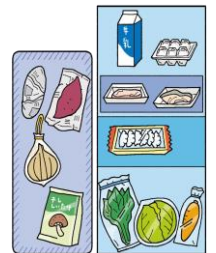
期限が長いものからとると、期限の短いものが残り、食品ロスにつながってしまいます。近いうちに食べる食品であれば、賞味期限・消費期限の近いものから選ぶようにしましょう。

この機会に、食品ロスについて考えてみませんか？



・食品にあった方法で保存する

保存の方法を誤ると、乾燥したり腐ったりして、食品が傷む原因になります。一般の食品は冷蔵室（3〜5℃）、魚や肉などはチルド室（-1〜2℃）、野菜などは野菜室（5〜10℃）、芋や乾物は冷暗所に保存しましょう。



・買すぎない、作りすぎない

食べられる量の料理を作り、食材を使いきるようにしましょう。中途半端に残った食材を使いきる工夫について、裏面に紹介しています。



・食べられる部分まで除きすぎないようにする

野菜の皮など、むきすぎると食材が無駄になってしまいます。また、ブロッコリーの茎、かぶや大根の葉、ねぎの青い部分などは捨てずに食べることができます。



お知らせ ~芋煮給食について~

今年は文京区にゆかりのある森鷗外の没後100年の年です。文京区では、森鷗外の生誕地・島根県津和野町と相互協定を結んでいます。10月5日の給食では、「日本三大芋煮」の一つである島根県津和野町の芋煮を給食で提供します。

～10月は食品ロス削減月間～ 冷蔵庫の中にある食材を使って、食品ロスを減らそう！

今回は、冷蔵庫の中に少しずつ余っている食材を使い切るのにおすすめの料理を紹介します。
食材を無駄なく食べて、食品ロス削減を目指しましょう。

(※給食では、生鮮食品は当日使う分だけを仕入れており、翌日へ繰越はしません。)

★キャロットライスのクリームソースかけ

●材料（1人分）

米	70.00	g
水(米)×1.2	84.00	g
☆オリーブ油	1.00	g
☆塩	0.20	g
☆にんじん(みじん)	15.00	g
油	0.50	g
たまねぎ(スライス)	60.00	g
鶏肉(薄切り・酒を振る)	8.00	g
鳥ガラスープ	40.00	g
塩	1.00	g
こしょう	0.02	g
マッシュルーム(缶)	8.00	g
えのきたけ(ほぐす)	7.00	g
白ワイン	1.00	g
★サラダ油	2.50	g
★バター	2.50	g
★小麦粉	7.00	g
冷凍むきえび	15.00	g
○調理用牛乳	40.00	g
○生クリーム	3.00	g
○パセリ(乾燥)	0.03	g

●作り方

- ①米に水と☆の材料を入れて炊く。
- ②油でたまねぎ、鶏肉を炒め、スープ～白ワインを加え煮る。
- ③★の材料をゆっくり炒めホワイトルウを作って②に加える。(米粉やコーンスターチなどでとろみをつけても良い。一人2g程度)
- ④冷凍むきえびはさっとゆでて酒をふる。
- ⑤③に④と○を加えて仕上げる。

●使い切りポイント

半端に余ったにんじんは、みじん切りにしてごはんに入れましょう。クリームソースに入れる野菜やきのこは好みで変えられます。

★きつねクルトン(サラダ、スープのトッピングに)

●材料（1人分）

油揚げ(短冊切り)	3	g
しょうゆ	0.50	g

●作り方

- ①油揚げにしょうゆをまぶし、トースターでカリッとするまで焼く。

★焼きカレーパン

●材料（1人分）

コッペパン	1	個
油	0.50	g
豚肉(挽肉)	20.00	g
赤ワイン(豚肉の下味)	0.50	g
にんじん(みじん)	4.00	g
たまねぎ(みじん)	30.00	g
塩	0.05	g
こしょう	0.01	g
カレー粉	0.20	g
トマトケチャップ	3.00	g
ウスターソース	1.00	g
粉チーズ	1.00	g

●作り方

- ①油で豚肉～たまねぎをよく炒める。
- ②粉チーズ以外の調味料を加え、煮込む。
- ③水分が減ったら、粉チーズを加える。
- ④コッペパンは横割りにし、③を挟み、トースターで温める。

●使い切りポイント

余っている野菜を一緒に入れても良いです。

★ポテトのハニーサラダ(野菜たっぷりバージョン)

●材料（1人分）

じゃがいも(千切り)	15.00	g
揚げ油	0.50	g
キャベツ等の野菜	55.00	g
*酢	1.60	g
*はちみつ	1.50	g
*塩	0.27	g
*こしょう	0.02	g
*サラダ油	1.50	g
*粉辛子(お湯でとく)	0.03	g

●作り方

- ①じゃがいもは油でカリカリに揚げる。
- ②野菜は、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンなどを組み合わせて食べやすく切り、さっとゆでて冷やす。
- ③*の材料をよく混ぜてドレッシングを作り、①②を和える。

●使い切りポイント

野菜をゆでることでかさを減らすことができ、どんな野菜もたっぷり食べられます。