

食育だより 10月



令和4年10月
秩父第一中学校共同調理場発行



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、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。2020年度は約522万トンと推計されています。これは世界の食料支援量の約1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。



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しょう。



食品ロス削減

3つのコツ

<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold; color: white;">1</div> <h4 style="text-align: center;">買い過ぎない</h4> <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>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold; color: white;">2</div> <h4 style="text-align: center;">作り過ぎない</h4> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べきれぬ分を調理しましょう。</p>	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; font-weight: bold; color: white;">3</div> <h4 style="text-align: center;">食べ残さない</h4> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

作ってみませんか

《豆腐のうま煮》

[材料] 4人分

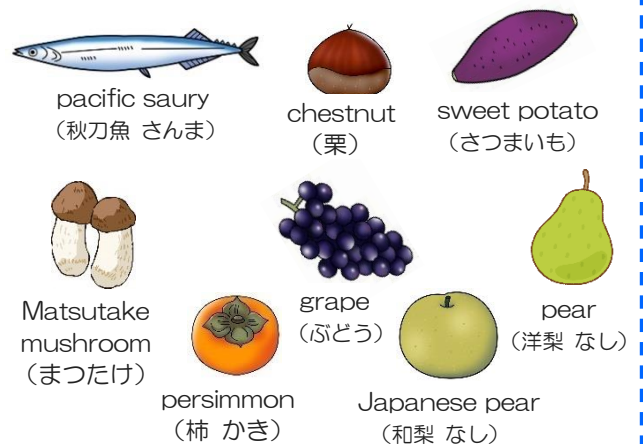
木綿豆腐	360g
豚肉	130g
玉ねぎ	100g
キャベツ	78g
にんじん	62g
たけのこ水煮	42g
赤ピーマン	16g
きくらげ	2g
にんにく・しょうが	2g
油	3g
しょうゆ	20g
酒	5g
塩・こしょう	少々
鶏がらだし	3g
中華だし	3g
水	100g
片栗粉	13g
ごま油	2g

[作り方]

- ①豆腐は2cm角、豚肉は一口大、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじんは短冊切り、赤ピーマンは薄切りにする。にんにく、生姜はみじん切り、きくらげは戻しておく。
- ②油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら、野菜を入れて炒め、水を入れて煮る。
- ③味付けをして、豆腐を入れて少し煮たら、片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。

【食育 English】

Seasonal food of autumn (秋の味覚)



We have a lot of seasonal good food in autumn.

(秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。)