



藤沢市立辻堂小学校

10月きゅうしょくだより

秋晴れのすがすがしい季節になりました。

秋は「スポーツの秋」、「読書の秋」、そして「食欲の秋」です。この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかでおいしい食べ物が出回ります。栗に里芋、さつまいもに新米...給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう。



10月から藤沢産の新米 はるみ が登場!

学校給食のごはんは食物繊維強化のため通常少量の麦を入れて炊きますが、新米そのものの味を味わってほしい日は麦を入れずに白米だけで炊きます。はるみはお米の食味ランキングで、最高評価の『特A』に選ばれたこともあるブランド米。キヌヒカリとコシヒカリのすぐれた特徴をあわせ持ち、冷めてもおいしく食べられます。

ふっくらツヤツヤの新米は子どもたちや先生たちにも大人気です!今年歴史的な米不足により、お米の値段が高騰しました。日本の食卓になくならないお米。不足しないようにこれからも大切に食べていきたいですね。

地産地消で地域の田んぼや食文化を守り、次世代につないでいきましょう。

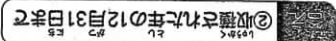


◆◆◆ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう?

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日まで精白して袋に詰められた米です。



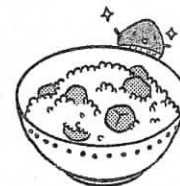
きゅうしょくレシピ

リクエストありがとうございます!ぜひうちでも作ってみてください。

栗ごはん(4人分)

米	2カップ	① 栗水煮は、食べやすい大きさに切る。 ② 米に栗、調味料を加えて普通に炊く。
栗水煮	75g	
しお	小さじ1/2	* 生の栗を使う場合も作り方は同様です。 * 学校では食物繊維をとるために米の1割ぐらいを米粒麦にしています。
しょうゆ	小さじ2	
さけ	小さじ2	

秋の行楽弁当にいかがですか?



秋口は食中毒が増える傾向にあります!

かぼちゃのグラタン(4人分)

油	小さじ1	① ベーコン...短冊切り 鶏肉...一口大 たまねぎ、かぼちゃ...角切り
ベーコン	20g	
鶏もも肉	80g	② 白いんげん豆...ゆでてミキサーにかける
たまねぎ	中1個	
マッシュルーム	40g	③ 油でベーコン、鶏肉を炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
しお	小さじ1	
こしょう	少々	④ マッシュルームを加え、スープで煮る。
白いんげん豆	20g	
バター	20g	⑤ しお、こしょうを加え、ルー、白いんげん豆、豆乳とかぼちゃを加えてよく煮込む。
小麦粉	大さじ3	
豆乳	80g	⑥ 耐熱皿に入れ、トッピングをふって、オーブンで焼く。
スープ	120cc	
粉チーズ	大さじ1	* 学校ではガラでスープをとりまします。市販の場合には塩分を加減してください。
パン粉	大さじ1	
バター	5g	
パセリ	少々	



10月は「世界食料デー」月間

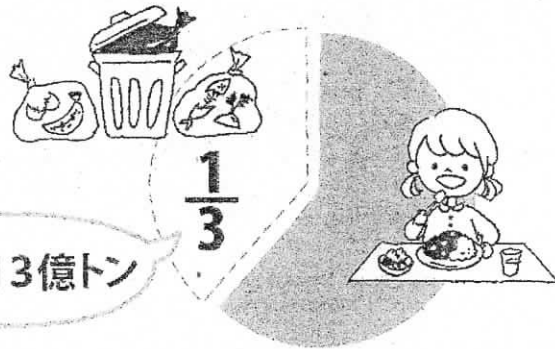
世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々 **10人に1人**



また食べられるのに
すててしまう食品ロス
が問題だのん...

世界では生産された
食料の $\frac{1}{3}$ がムダに



年間約13億トン



食品ロス削減国民運動の
ロゴマークですのん

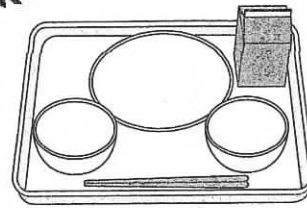
日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 **年間522万トン**

そのうちの
247万トンは
家庭から



出典：「世界食料デー」月間 みんなで食べる幸せを <https://worldfooddayjapan.net/>

食品ロスをなくすために わたしたちにできることは？

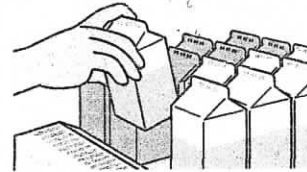


事前に中身を
チェックしておく Good!!

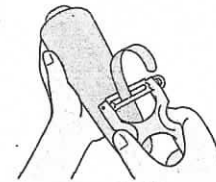


食品は必要な分
だけ買う

食べ残しをしない



すぐ食べるものは手前から取る



野菜の外側の葉や皮はすてないで調理して食べる

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ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。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!

過ぎてしまったら食べないでね!



賞味期限



消費期限

給食委員会でも食品ロスについて調べて掲示物を作っています。1月に藤沢市役所で開催されるきゅうしょくフェアに出展する予定です。機会があればぜひご覧になってください!

