

10月給食だより

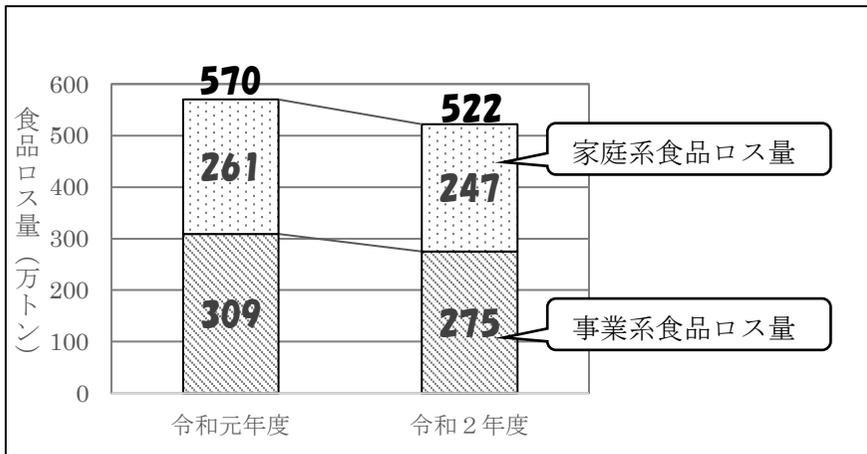


にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

10月は 食品ロス削減推進法に基づく、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。令和4年6月に公表された、令和2年度の食品ロス量は522万トンでした（下のグラフ参照）。食品ロス量は減少傾向にあり、令和2年度は推計を始めた平成24年度以降で最少でした。



食品ロス削減推進法に基づく、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。令和4年6月に公表された、令和2年度の食品ロス量は522万トンでした（下のグラフ参照）。食品ロス量は減少傾向にあり、令和2年度は推計を始めた平成24年度以降で最少でした。



食品ロスは環境に悪影響を与えるといわれており、引き続き削減に取り組むことが大切です。みなさんも、できることから取り組んでみましょう。



かものけいかくてき
買い物は計画的に



のこ残さず食べる



あんぜん安全に
消費期限
食べられる期限



おいしく
食べられる期限
賞味期限

しょうひきげん「消費期限」と「賞味期限」のちがいに気をつけて

●みんなの投票で決定! 黒糖きな粉あげパン(5日)

人気メニューのあげパンシリーズに新しい味が登場です。給食委員会の企画、「黒糖きな粉あげパン VS カレーあげパン 勝敗は」で全校児童による投票を行った結果、黒糖きな粉あげパンが勝ちました。5日に作りますので、楽しみにしてください。



●4年生社会科で 食べ物の備えについて考えました

4年生社会科での自然災害からくらしを守る学習に関連して、9月13日に新座市役所の危機管理室の方を招いて出前授業がありました。その際に賞味期限が1年後になった非常食をいただきました。この非常食を使って、自分たちにできる食べ物の備えを考える授業を行いました。

普段から食べていて、災害時にも食べられる「日常食品」と賞味期限が長く簡単に食べられる「非常食」を合わせて1週間分備えるとよいことを学びました。みなさんのご家庭の備えも確認してみてください。

●給食レシピ

オニオンドレッシングサラダ 4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
キャベツ	140g	短冊
小松菜	60g	3cm
切千大根	8g	戻して3cm程度
にんじん	20g	せん切り
冷凍コーン	20g	
サラダ油	12g	大さじ1
酢	10g	小さじ2
しょうゆ	8g	小さじ1・1/3
塩	1g	小さじ1/5
こしょう	少々	
砂糖	1.5g	小さじ1/2
玉ねぎ	16g	すりおろす

〇作り方

- 野菜をゆでて冷まし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ドレッシングを作る。
 - 耐熱容器にすりおろした玉ねぎを入れて、ラップをしてレンジで1分程度加熱する。(辛みを抜く)
 - その他の材料を入れてよく混ぜ、レンジで加熱する。→少し沸騰させて酸味を飛ばす
- できたドレッシングを冷まし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 冷やした野菜とドレッシングを和えてできあがり。

★オニオンドレッシングについて★

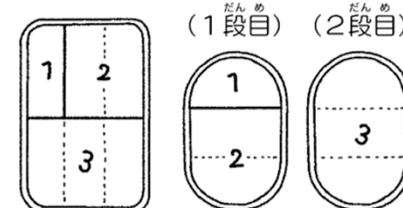
給食では大量に作るため、鍋にすりおろし玉ねぎとその他の材料を入れて加熱し、冷やしています。少なくとも作れるようレンジを使うレシピにしましたが、何倍かの材料を使い、鍋で作ると給食に近い味になります。



「おかわりありませんか?」といろいろなクラスから聞かれた、人気のサラダです。

うんどうかい こうがいがくしゅう ひ
運動会や校外学習の日に!

栄養バランスのよい 弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。