



# 10月号

# 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇  
堺市教育委員会 学校給食課  
令和5年(2023年)

## 10月は「食品ロス削減月間」です

普段捨ててしまいがちな野菜の部位には、食べられるものもあります。特徴を知って、無駄なく使ってみましょう。

にんじん・だいこん・かぼちゃ 	よく洗えば、皮ごと丸ごと食べられる。
ほうれんそう 	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー 	茎の部分も、食べやすく切れば食べられる。
ピーマン 	種もそのまま食べられる。
きのこ 	石づき、おがくずが付いている部分だけを取り除けば、全部食べられる。

## 食品ロス削減 | ~エコレシピコンテスト入賞作品~ 堺エこんこん焼き



【エコポイント】  
普段捨てられがちな栄養のある野菜の端材をたくさん活用したレシピ

- =材料(2人前)=
- にんじんの皮 20g
  - かぼちゃの皮 20g
  - ブロッコリーの芯 20g
  - 生しいたけのじく 20g
  - ピーマンのヘタとタネ 20g
  - サラダオイル(こめオイル) 適量
  - めんつゆ 大2
  - 酒 大1
  - みりん 大1
  - すったしょうが 小1/2
  - 片栗粉 適量
  - わさびとマヨネーズ混ぜたもの お好みで
- ① A (皮類) ② B (調味料)
- 豚ミンチ 100g
  - うすあげ 2枚

- =手順=
- ① Aを全てみじん切りにする
  - ② フライパンにサラダオイルを入れ豚ミンチをいためる
  - ③ ②に①を入れしんなりするまでいためる
  - ④ ③にBを入れ味をなじませたら片栗粉を入れてまとめる(冷ましておく)
  - ⑤ うすあげの端を切ってひらいて2等分する
  - ⑥ 広げたうすあげに軽く片栗粉をふって④をのせくるくる巻いていく
  - ⑦ サラダオイルを熱したフライパンで表面がカリっとなるまで焼く
  - ⑧ 4等分してお皿に盛りカイワレで飾る
  - ⑨ マヨネーズにわさびを入れてわさびマヨネーズを作る
  - ⑩ お好みでつけて食べる(つけなくてもとてもおいしいです♡)

## 旬のもの(きのこ)を使った料理

### きのこスパゲティ


- 材料(4人分)
- ベーコン 60g
  - しいたけ 30g
  - しめじ 30g
  - にんじん 60g
  - スパゲティ 360g
  - しょうゆ 大さじ2
  - 塩、こしょう 適量
  - 小松菜 30g
  - えのき茸 30g
  - にんにく 一かけら
  - たまねぎ 240g
  - 油 大さじ1
  - 白ワイン 大さじ1
  - 水 大さじ3

- 作り方
- ① ベーコンは5mmの短冊切り、にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする
  - ② 小松菜は2cm、えのき茸は3cmに切る。しいたけは短冊切り、しめじは小房に分ける
  - ③ 鍋に湯を沸かし、スパゲティを袋に書いてある時間までゆでる
  - ④ 油をひいたフライパンに、にんにく・ベーコンを炒め、にんじん・たまねぎを加えてよく炒める(塩・こしょうをする)
  - ⑤ しいたけ・しめじ・えのき茸の順に炒め、水を入れて煮る沸騰したらアクをとり、白ワインを入れる
  - ⑥ 小松菜を加え、しょうゆ・塩で調味する
  - ⑦ ③のスパゲティを入れて混ぜ合わせる

## 令和5年度堺市食育講演会のお知らせ

何度でも視聴できるオンデマンド型動画配信です。(配信は2024年3月まで)

○第1回講演 URL (<https://youtu.be/yVXo447p6ZM>)  
「食と子どものこころ  
~心理学から考える~」  
京都大学大学院教育学研究科  
附属臨床教育実践研究センター  
特定准教授 畑中 千紘 先生  
★知っているのと知らないのとではちょっと違う!!  
そんなお話です。



○第2回講演 URL (<https://youtu.be/yy29b4VWQ8Q>)  
「早寝早起き朝ごはん学習会  
~子どもでもできる簡単・おいしい朝ごはん~」  
福岡女子大学客員教授(病態栄養指導講座)  
料理研究家・管理栄養士  
村上 祥子 先生  
★TV・書籍で有名な村上先生が  
堺市の子どものたちに向けて  
メッセージを届けてくれました。  
是非親子で一緒にご視聴ください。

