

令和5年
(2023年)
10月

中
学
校

食
通
信

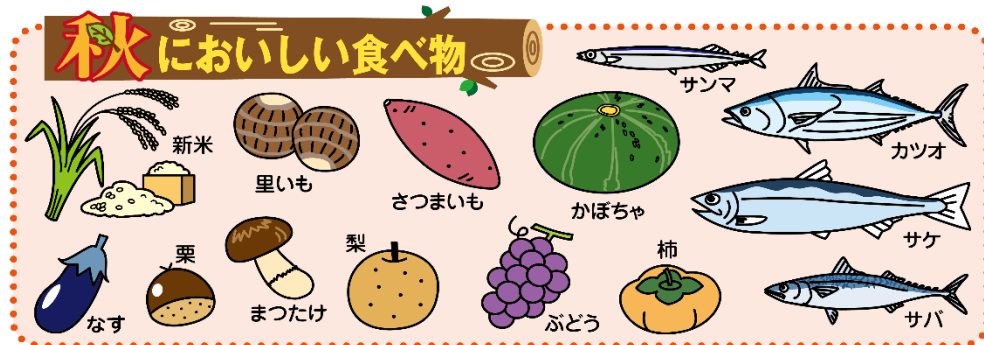
毎月19日は
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

旬の味覚を楽しもう！

実りの秋・食欲の秋

「実りの秋」・「食欲の秋」の季節になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎えます。魚も漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどは、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



「もったいない」の心を大切に！

日本には物を最後まで大切に使うという思いの詰まった「もったいない」という言葉があります。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。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」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、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



すぐできる！食品ロス削減への貢献

○すぐ食べる時は手前取り



すぐ食べるときは賞味期限の早いものを買きましょう。

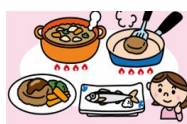
○買い過ぎない

使い切れる分だけ、買しましょう。



○作り過ぎない

食べ残しがないように作りましょう。



10月 簡単レシピ！

「とりすき」

10月18日 実施献立

材 料 (2人分)

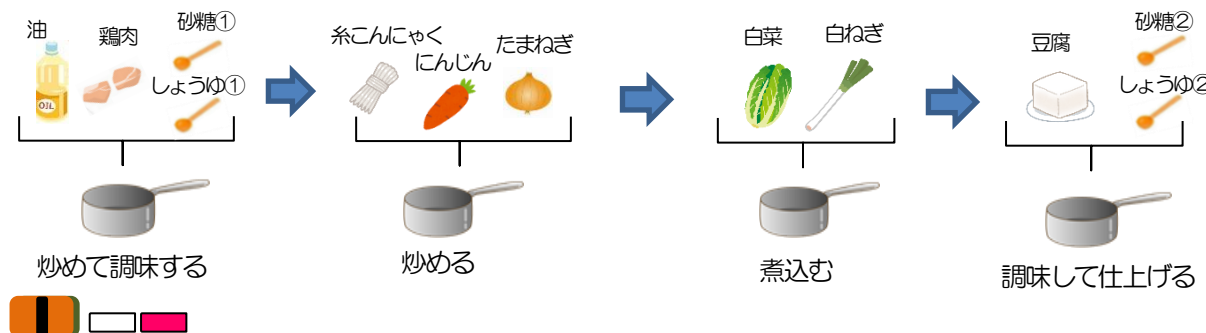
- 鶏肉・・・80g
- 砂糖①・・・小さじ1
- 糸こんにゃく・・・40g
- 白ねぎ・・・10g
- たまねぎ・・・70g
- 油・・・小さじ1/2
- しょうゆ②・・・小さじ2
- しょうゆ①・・・小さじ2/3
- 白菜・・・100g
- にんじん・・・30g
- 豆腐・・・40g
- 砂糖②・・・小さじ2



とりすき
鮭の風味焼き
きゅうりの甘酢煮
かき揚げ

作り方

- 鍋を熱し油を入れ、鶏肉を炒める。砂糖①、しょうゆ①を入れて調味する。
- 糸こんにゃくを入れて炒める。
- にんじん・たまねぎを炒め、白菜・白ねぎを加えて炒める。
- 豆腐を入れて、砂糖②・しょうゆ②で調味し、十分に煮て仕上げる。



食育講演会のお知らせ（オンデマンド型動画配信）

○食育講演会 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

2024年3月まで配信



★TV・書籍で有名な村上先生から堺市の皆さんに向けてメッセージが届きました。電子レンジを使った時短調理についても紹介があります。是非、ご視聴ください。