

10月給食だより

ぎょうじ ぶっかつ かっき 行事の復活と活気

令和4年10月
王子特別支援学校長
久保井 礼
担当 新藤 彩

新型コロナウイルス感染症対策でここ数年実施を見送っていた行事が復活しました。1学期は小学部と中学部が移動教室や修学旅行に行き、2学期には高等部も移動教室や修学旅行に出かけることができました。行く前の楽しみにしている姿や、帰ってからの満足した顔が給食時間にも見られ、学校に活気があふれてきました。

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、まだ食べられ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「食料ロス削減月間」、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「世界食糧デー」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」から取り組みましょう。



食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <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>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

その一口を食べただけでも食品ロスの削減につながります。



「切り干し大根の煮付け」 食品ロスを減らす1品

<p><材料（4人分）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油 2.4g(小さじ1杯弱) ・切干大根 28g ・にんじん 25g ・油揚げ 20g(1/2枚) ・干し椎茸 1.5g(1枚) ・だし汁(調整) ・砂糖 4.8g(小さじ1/2杯弱) ・しょうゆ 12g(小さじ2杯) 	<p><作り方></p> <p>1 干し椎茸、切干大根は水で戻す(椎茸約1時間、切干約15分程度)。椎茸はスライス、切干大根は食べやすい大きさに切る。にんじんは切りお皿にのせ小さじ1杯の水と一緒にラップをかけて600W3分加熱する。</p> <p>2 油で切干大根を炒め、にんじん、油揚げ、干し椎茸を入れて炒める。</p> <p>3 材料がかぶる量のだし汁で煮て具が軟らかくなったら砂糖、しょうゆで調味する。</p> <p>4 汁を煮含めて仕上げる。</p>
---	---

「給食試食会」

給食試食会を10月7、11、12日に行いました。参加者は各回10名に限定させていただきましたののですが、たくさんのお申込みがありました。ご希望通りお席をご用意できず申し訳ございませんでした。当日お伝えしたレシピ、映像については後日HPや学校YouTubeにて公開予定です。

