

食育たより 10月

厳しかった残暑もようやく落ち着いてきました。何をするにも良い季節ですね。みなさんは、秋の夜長に何をしたいですか？

朝晩はすいぶん気温が下がる日もありますが、風邪などひかないように気を付けて元気に過ごしましょう！

☆食品ロスについて考えよう☆

10月は「食品ロス削減月間」です。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。食べ物を捨てることはもったいない上に、環境にも悪い影響を与えています。この機会に、私たち一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。



食事をするとき



買い物をするとき



料理をするとき



保存をするとき



食品ロスの約半分が家庭から出ていると言われています。食べ残しや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。一人ひとりの意識で、食品ロスを減らしていきましょう！



今月のかがわ印給食ウィーク

- 14日：小いわしの赤しそ揚げ
- 15日：県産トマトのミネストローネ
- 16日：食べて菜のごまドレッシング
- 17日：みかん
- 20日：オリーブ豚のミートスパゲティ

食育クイズ

さつまいもには、どんな花が咲くでしょうか？

- ①チューリップに似た花
- ②アサガオに似た花
- ③コスモスに似た花



答え：②アサガオに似た花
さつまいもはアサガオと同じル
カオ科の仲間です。葉っぱの形も
似ています。日本の気候では、さつ
まいもは1年一回しか咲かないとい
われます。

おすすめレシピ

～鶏肉のマスタード焼き～

＜材料（4人分）＞

鶏もも肉（皮なし） 200g
粒マスタード 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
A にんにく 1かけ
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1/2
白ワイン 小さじ1

＜作り方＞

- ①鶏肉は4等分に切る。
- ②にんにくはすりおろし、Aの材料をすべてよく混ぜる。
- ③①に②をもみ込んで、冷蔵庫で30分以上置く。
- ④フライパンにフライパン用ホイルを敷いて火をつけ、③を入れる。片面に焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして中まで火を通す。

ごはんにもパンにも合うメニューです。焦げないように気を付けて、中まで火を通してください。グリルで焼くのもおすすめです。

