

10月給食だより

10月のめあては
「好き嫌いをなくそう」です。



10月は「ひょうご食育月間」です

兵庫県では、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。不足しがちな野菜を補うための簡単&時短冷凍術を紹介します。意外なものも冷凍可能!?冷凍で旨みが増すものも!?ぜひ試してみてくださいね。

生のまま →キャベツ、白菜、小松菜、人参、大根、ブロッコリーなど ①食べやすい大きさに切る ②保存袋に入れて冷凍庫へ	茹でてから →いも類全般 (じゃがいも、さつまいもなど) ①茹でてから皮をおき粗く潰す ②保存袋に入れて冷凍庫へ	冷凍で栄養価アップ! →きのこ全般 (しめじ、えのきなど) ①石づきを落としてほぐす ②保存袋に入れて冷凍庫へ
作ってみませんか?~野菜玉~ →冷蔵庫に余った野菜何種類か ①食べやすい大きさに切る ②レンジで約5分加熱 ③粗熱がとれたらラップでくるむ ④保存袋に入れて冷凍庫へ スープや炒め物、パスタの加熱時に1~2個追加するだけ!	冷凍できないはずpart① →トマト (皮をむかず丸ごと冷凍) ①5分常温においてザク切りに ②流水にさらせば皮がツルンと ③そのまますりおろしてソースに 冷凍すると旨みアップ!煮込みやソースに使うのがオススメ。	冷凍できないはずpart② →きゅうり (皮をむかず丸ごと冷凍) ①半解凍で輪切りやぶつ切りにし水気を絞る ②そのまますりおろして和え物に 冷凍することで水分が抜け、まるで塩もみしたかのような食感に。

食べる?捨てる?どうする?

Q1 まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを何というでしょう?

- ①食品ロス ②食品ダスト ③食品ルーズ



Q2 世界中で生産された食べ物のうち、私たちの口に入らず捨てられてしまう量はどれくらいにあたるでしょう?

- ①10分の1 ②3分の1 ③2分の1



(②-20 ①-10 ③-50)

うちde給食!作ってみよう

<ビーフン炒め>

材料 (4人分)

ビーフン	130g
豚小間切れ	130g
もやし	100g
青ねぎ	30g
椎茸	2個
薄口醤油	大さじ1強



人参	1本
玉ねぎ	1個
生姜	1かけ
料理酒	小さじ1

作り方

- ① ビーフンは水につけて戻す。人参と生姜は千切り、玉ねぎはくし切り、青ねぎは小口切り、椎茸は軸を取って細切りにする。もやしは軽く水洗いする。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、生姜の香りが出たまで炒めたら豚肉を入れる。肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、椎茸を加えて炒める。
- ③ もやしを入れ、野菜がしんなりしたらほぐしたビーフンを加え、料理酒と醤油で味付けする。
- ④ 青ねぎ、ごま油を入れ全体を混ぜ合わせたら完成。