



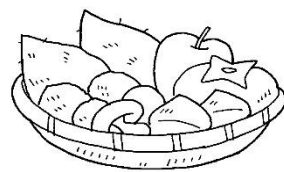
給食だより



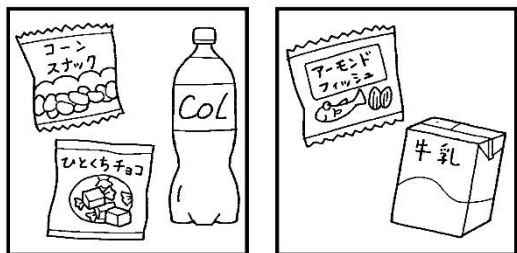
10月

令和6年10月
茂原市学校給食センター
小学校

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

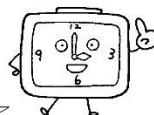


間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。



【材料 4人分】

- 鶏ささみ 4本
- A (酒 小さじ2、砂糖 小さじ1/2強)
- 生姜・にんにく 各少々
- 玉ねぎ 1/8個
- りんご (小) 1/10個
- しょうゆ 大さじ1/2強
- 中濃ソース 小さじ1
- 酒・みりん 各大さじ1/2強
- 砂糖 小さじ1強
- 水 大さじ2
- レモン汁 少々
- 片栗粉 小さじ1/2強 (水 大さじ1)
- サラダ油 大さじ1/2

作ってみよう！

『鶏肉のバーベキューソース』

～10/18小学校こんだてより

〈作り方〉

- 鶏ささみは、Aの調味料に30分位漬けて、汁を切ってからフライパンやオーブンで火が通るように焼く。
- 生姜・にんにく・玉ねぎ、りんごはすりおろす。
- 鍋に油を敷き、すりおろした生姜、にんにく、玉ねぎを、香りが出るまで炒める。
- ③にすりおろしたりんごとBの調味料を加え、加熱する。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、レモン汁を加える。
- 焼いた鳥ささみを盛り付け、⑤のソースをかける。