

令和7年10月 茂原市学校給食センター 小学校

製かった質がようやく過ぎ去り、実りの様が遊づいてきました。様は美味しい食べ物が短面あります。地域の 乗も収穫され、今月から給食でも新来を提供していく予定です。

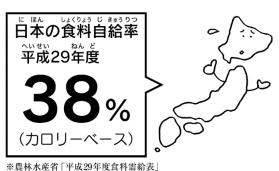
また、「食、飲の栽」「スポーツの栽」「読書の萩」など楽しみの夢い季節です。首分が取り組めそうな「萩」を 見つけて、素繭な萩を過ごしましょう♪

10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品口入削減月間」、10月30 日本は「食品口入削減の白」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために-人ひとりができることをしましょう。



食料自給率とは、国内で生産される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、平成29年度には38%と、先進国の中で最低の水準です。

資料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぼう

②地元でとれる食材を食べ

③ごはん中心の バランスのよい 食事をしよう

④食べ残しを 減らそう ⑤自給率向上の 取り組みを知り、 応援しよう











us(の)より t #ゅうりつ ごうじょう 食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

作ってみよう! おすすめレシピ 『鶏肉と里芋のごまみそ煮』~小学校献立 10/6~



【材料 4人分】

- 鶏もも肉
- •酒(下味用)
- ・にんじん
- 里芋
- ・こんにゃく
- さつま揚げ
- ・いんげん
- •油(炒め油)
- 砂糖
- 酒

A

- ・みりん
- ・しょうゆ
- みそ
- 白ごま(いり)
- 白ごま(すり)
- ・ごま油
- 水

150g 大さじ2 1/2本 中5個 1枚 小2枚 3本 適量 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ3 大さじ1 1カップ

(作り方)

①にんじん、里芋は乱切り、いんげんは3cmカット、

こんにゃくは下ゆでし、角切りにする。

さつま揚げも、角切りにし、お湯をかけて油抜きする。

鶏肉は、酒を振りよく揉みこんでおく。

②鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。にんじん、こん

にゃくを炒め、水を加えて中火で15分ほど煮る。

③里芋、さつま揚げを加えて、調味料を何回かに分け

て加えながら、15分ほど更に煮込む。

④いんげんを加え、火を通し、最後にいりごま、すり

ごま、ごま油を回し入れる。