

# 食育だより 10月号

北栄町学校給食センター



秋といえば、「実りの秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など、たくさんの「〇〇の秋」という表現があります。さまざまな秋を楽しんで過ごしましょう。

## 10月は「食品ロス」削減月間！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、**ごみとして捨てられてしまう食べ物**のことです。

日本では**523万トン**（令和3年度推測値）もの量が発生しています。



### ～食品ロスを減らすために～

給食時間を  
ふり返ってみよう



食缶に残さないように配りましょう。また、給食の準備を早くして、食べる時間をしっかりとりましょう。

食べ方を  
ふり返ってみよう



自分の食べられる量に調節しましょう。苦手なものでもひと口は食べてみよう！

食べ物を買わず、  
なるべく使い切ろう



買い物の前に、冷蔵庫の中をチェックして、買わずに気をつけましょう。

**みんなで、できることから、取り組みましょう！**

## エコクッキングに挑戦！

豆腐を作る過程でできる「**おから**」を有効活用した給食メニューを紹介します。おからは、成長に欠かせない**たんぱく質**や**カルシウム**を豊富に含む優れた食品です。

### おからハンバーグ

～北条ぶどうソースかけ～

材料 4人分

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| A | 合い挽肉  | 200g   |
|   | おから   | 40g    |
|   | 塩     | 少々     |
|   | こしょう  | 少々     |
|   | 乾燥ひじき | 25g    |
|   | たまねぎ  | 60g    |
|   | ごぼう   | 80g    |
| B | パン粉   | 1/2カップ |
|   | 牛乳    | 大さじ2杯  |
|   | たまご   | 1/2個   |
|   | 油     | 適量     |



《北条ぶどうソース》

- |   |          |         |
|---|----------|---------|
| C | ぶどうペースト  | 20g     |
|   | 砂糖       | 小さじ1/2杯 |
|   | 中濃ソース    | 大さじ1/2杯 |
|   | ケチャップ    | 大さじ3杯   |
|   | 北条ワイン（赤） | 小さじ1杯   |

作り方

- ① Aの材料をねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ② 乾燥ひじきを水でもどした後、水気をきっておく。
- ③ たまねぎとごぼうは、みじん切りにする。
- ④ ①に②③とBの材料を加えて混ぜ、4等分にし形を整える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、弱火から中火で中心まで火が通るように焼く。
- ⑥ 鍋にCを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 焼き上がったハンバーグに⑥をかける。

10月の献立にも  
登場するよ！



QRコード ★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。