

# 6月 給食だより



甲斐市立竜王北小学校



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

## 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を食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

## 自分でできる！ 食品ロスを減らす工夫 家族と取り組む！

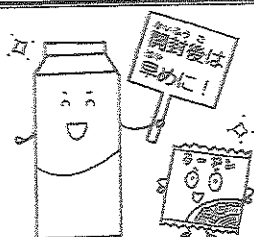
家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



## 6月は 環境月間

地球を大切にするために、  
できることを考えましょう。

## Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



**A.** 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。



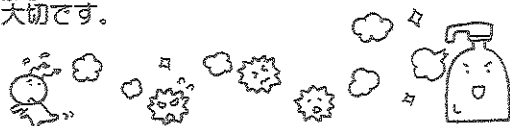
## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



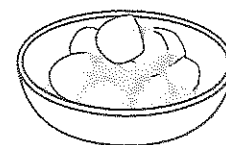
## 石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。



## 簡単給食レシピ〈材料全て4人分〉

給食で人気の献立です。是非ご家庭でも作ってみて下さい。



## ☆じゃがいものそぼろ煮☆

材料 じゃがいも4個(800g) 豚ひき肉 250g A(しょうゆ50cc 砂糖大さじ4 酒大さじ1) B(片栗粉小さじ2 水大さじ1と1/2) 揚げ油適量 玉葱 1/2 青ネギ適量(なくても可)

- ① じゃがいもは皮をむいて2cmの厚さに切る、水にさらす。玉葱はみじん切り。
  - ② ①のじゃがいもを素揚げする。竹串がスーとおる位まで。
  - ③ 鍋にAを入れ煮立ったら挽肉、玉葱を入れる。中火でよく混ぜながら肉をそぼろ状にし火が通ったらBをいれとろみをつける。
  - ④ 油を切ったじゃがいもと③をよく混ぜ合わせる。みじん切りしたネギを散らす。
- ※じゃがいもはじっくりと時間をかけ、あげるのがおすすめです。新じゃがでしたら皮をむかなくてもOKです。

## ☆簡単かわりワカメご飯☆

材料 ワカメご飯の素 焼き豚 たまご 枝豆 ごま油 適量

- ① 枝豆冷凍なら解凍、生なら茹でる。いり卵を作る。鍋にごま油を入れ焼き豚を暖める。
  - ② ワカメご飯を作る。①を混ぜ合わせる
- ※焼き豚の分味が濃くなるので、ご飯の素を少なめに調整してください。また焼き豚を温めるときにきのこ類や人参などを一緒に温めるとボリュームも栄養もアップします。

## ☆揚げさばの韓国風☆

材料 さば 4切れ 酒 適量 にんにく 1/2かけ しょうが 1/2 かけ 片栗粉 大さじ3~4 小麦粉 大さじ3~4 揚げ油 適量  
タレ：みそ 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 砂糖 大さじ1  
トウバンジャン 小さじ1~ ネギ 10cm サラダ油 少々

- ① しょうが、にんにくをすりおろし、酒と一緒に魚に10分程度漬けておく。
- ② みそをしょうゆ、みりんで溶かし砂糖を加える。
- ③ サラダ油をフライパンに熱し、ネギとトウバンジャンを炒める。(辛さは好みで調節) 軽く炒めたら、②のタレを加えて味をととのえ火を止める。
- ④ 揚げ鍋に揚げ油を用意する。小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせて、水分を切った魚に粉をまぶし油の中に入れてカリッと揚げる。タレをかけて完成。