

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 10月



実りの秋、味覚の秋がやってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、最もおいしく、栄養価も高くなる時期の事です。いろいろな食材が一年中手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

献立紹介

7日<ブルーベリーパンケーキ>



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考える日です。ブルーベリーやブドウなどに多く含まれる紫色の色素「アントシアニン」は目に良いとされていますので、目の愛護デーにちなんで、ブルーベリーソースを使ったパンケーキを作ります。

8日 秋田県郷土料理<だまっこなべ、ハタハタの竜田揚げ>



だまっこなべとは、秋田県の郷土料理で、ごはんをつぶして丸めて作った「だまこもち」を使った料理です。だし汁でとり肉、ねぎ、ごぼう、きのこなどの具を煮て、しょうゆやみそで味付けしたもので、秋田では冬のなべ料理として家庭でよく作られるそうです。

「ハタハタ」は、秋田では郷土料理として、焼き物やなべ物にしてよく使われている魚です。「ハタハタ」とは昔の言葉で、雷の音をあらわす「ゴロゴロ」という言葉だそうです。

18日<キムタク丼>

キムチとたくあんを使って作りますので「キムタク」です。



29日<かぼちゃひき肉コロッケ>

31日はハロウィンです。外国では、ハロウィンの夜、子どもたちはおばけに変装し、「Trick or treat (おかしをくれなきゃ いたずらするぞ)」と唱えながら近所の家を訪ねます。また、家々の周りにはかぼちゃを顔の形にくりぬいた「ジャック・オー・ランタン」を飾ります。給食では ハロウィンにちなんで、かぼちゃひき肉コロッケにしました。

作ってみませんか



フルーツパンケーキ

【材料】 4人分

ホットケーキミックス	150g
オレンジジュース	100ml
卵	1/2 個
プロセスチーズ	10g
ドライフルーツ	30g
アルミカップ	4 枚

【作り方】

- ① チーズは、サイコロ状に四角く切る。
- ② ボールに材料を入れ混ぜ合わせ、アルミカップに分けて入れる。
- ③ 温めておいたオーブンに入れ、180℃で15分~20分焼く。

※蒸し器で蒸すと、フルーツ蒸しパンになります。

食品ロスを減らそう!

「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。日本では毎年 600 万トン以上もの量が発生しています。日本人 1 人あたり、毎日お茶わん 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量 (2018 年で年間 390 万トン) をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため

地球環境を
守っていくため

