

元気もりもり！食育通信

10月

令和3年10月12日
美里町立美里中学校
給食室



10月は3R推進月間!



みんなで
カエ5ナル

リデュース 減らせる (Reduce)



自分が食べられる量を考え、食べ残しをできるだけ減らしましょう。

また、食べられるのに捨ててしまう食べ物〈食品ロス〉も減らしていきましょう。

リユース むだなく使える (Reuse)

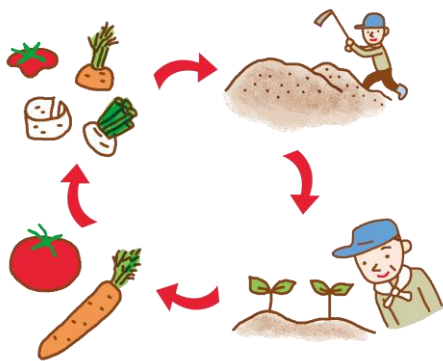
ブロッコリーは
くまで



材料をむだなく使いきりましょう。

残り物はアレンジして別の料理にしてみると良いです。災害に備えて備蓄している食品は工夫して食べたいですね。

リサイクル よみがえる (Recycle)



野菜のくずなど、生ごみをたい肥にして畑で使ったり、リサイクルできる資源を有効に使いましょう。

ちきゅう まも 地球を守れる!



この3つのR以外にも、

- ・リフューズ (Refuse 余計なものを断る)
 - ・リスペクト (Respect 物を大切に)
- の「R」もあります。

みんなが住む地球の環境を守っていきましょう。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を 使う



★鮮度の良いものが出回るので、素材の味で十分おいしいです。季節限定の味だと思いと大切に食べようという気持ちになります。

家族で一緒に 料理をする



★作り手になると食べ物への見方が変わります。味付けや量の加減も自由自在です。

お買い物は 計画的に



★必要な分だけ買うようにチェックしましょう。また、消費期限・賞味期限を確認しておきましょう。

給食レシピ

保存のきく乾物や缶詰を使った和え物です。

カルシウムたっぷり！「じゃこあえ」

材料（4人分）

- ちりめんじゃこ：12g
- ごま油：小さじ1
- キャベツ（短冊切り）：120g
- にんじん（せん切り）：40g
- コーン缶：30g
- ひじき：2g

☆しょうゆ：小さじ2

☆みりん：小さじ1

☆ごま油：小さじ1/4

- かつお節：4g

作り方

- ①ちりめんじゃこをごま油で炒める。（カリッとするまで）
- ②キャベツ・にんじんをさっと茹でる。
- ③ひじきは水で戻す。
- ④☆の調味料を合わせておく。
- ⑤茹でたキャベツとにんじん、ひじき、コーン缶、ちりめんじゃこ、☆の調味料、かつお節を和える。