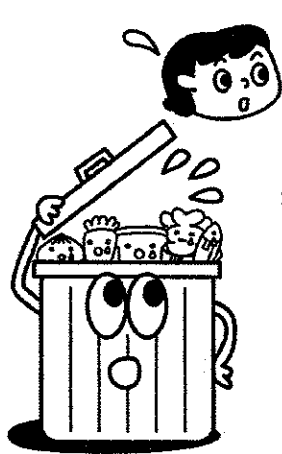


10月 食育だより

令和元年9月30日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊



食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



給食レシピ～9月の人気メニューから～

麻婆豆腐丼

材料	5人分	切り方等	作り方
炒め油	小さじ1		①ごはんは炊飯しておく。 ②鍋に油とにんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りを出す。 ③ひき肉とねぎを入れて炒め、肉に火が通ったらたけのこ、にんじん、干しいたけを入れて軽く炒め、スープを入れる。 ④少し煮込んで野菜にひが通ったら、三温糖～豆板醤までの調味料を加えてよく溶かす。 ⑤豆腐を加えて再沸騰させ、豆腐が温まったらねぎ、にらを入れる。 ⑥でんぷんでとろみをつけて、ごま油を回し入れ、火を止め、仕上げる。 ⑦ごはんにも具をかけてできあがり。
にんにく	1/2片	みじん	
しょうが	6g	みじん	
豚ひき肉	150g		
ねぎ	50g	小口切り	
たけのこ(水煮)	50g	粗みじん	
にんじん	1/4本	粗みじん	
干しいたけ	1/2枚	粗みじん	
鶏ガラスープ	400ml		
三温糖	小さじ2		
塩	ひとつまみ		
しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ2		
赤みそ	30g	混ぜ合わせておく	
甜麺醤	10g		
豆板醤	4g		
木綿豆腐	500g	2cm角	
ねぎ	50g	みじん	
にら	50g	3cm幅	
でんぷん	大さじ3	同量の水で溶く	
ごま油	小さじ1		

豆板醤は空豆と唐辛子を発酵させた調味料です。辛さの調節は豆板醤でできます！