



# 給食だより

令和6年10月

日中も過ごしやすい気温になり、朝晩の冷え込みが秋らしくなってきましたね。スーパーにも秋の食材が並び、ご家庭でも秋の味覚を取り入れているのではないのでしょうか。色々な食材を食べて、体を動かし、冬に向けて風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう！



～うま味がアップ！

きのこの冷凍保存～

多くのきのこは秋頃が旬です。きのこを冷凍保存して調理すると、うま味のもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。冷凍するときは根元を除いて切ったり、ほぐしたりして1回分ずつラップフィルムで包み、保存袋に入れましょう。調理で使う際は解凍せずそのまま加熱調理できるので時短にもなります。

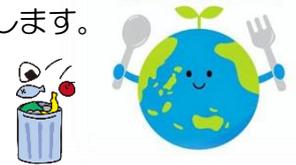


## 食べられるのに捨てられる 「食品ロス」

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみましょう。日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は472万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2022年で年間480万トン)と

ほぼ同等に相当します。

食品ロスを減らそう！



## ❖今月のレシピ…五目カレーきんぴら❖

《材料》 5人分

- ・千切りごぼう 100g
- ・人参 40g
- ・小松菜 35g
- ・豚バラ細切れ肉 40g
- ・薩摩揚げ 40g
- ・酒 5cc
- ・みりん 15cc
- ・しょうゆ 15cc
- ・砂糖 2g
- ・カレー粉 1.5g

《作り方》

1. 人参は皮をむいて千切り、小松菜は食べやすい大きさに切って下ゆでして水気をきっておく。
2. 薩摩揚げも食べやすい長さに切る。
3. フライパンにサラダ油(分量外)を入れ加熱し、豚肉を炒める。
4. 色が変わったら人参、ごぼうを加えて酒を入れ、柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
5. 柔らかくなったら薩摩揚げ、小松菜、残りの調味料を加えて味を整え完成です。

