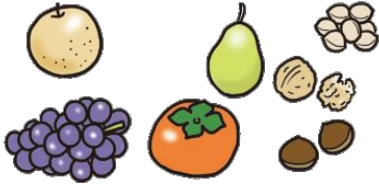


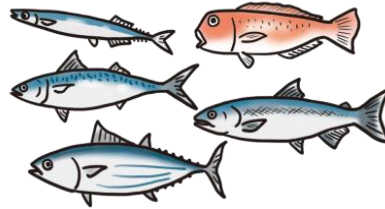
秋に美味しい食べ物ってなあに？

くだもの・木の果



ぶどう、な
かきなどのく
だものやくり
などの木の果
が、季節の深
まりとともに
とうじょう

魚



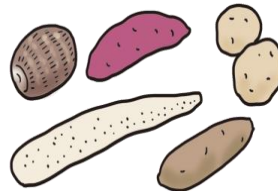
ほんま、さ
さけやもどり
がつおなど、
あき秋に美味しい
魚がたくさん

きのこ



まつたけ、まい
たけ、しめじな
どのいろいろな
きのこがでまわ
ります。

いも



さといも、やま
いも、さつまい
も、だんしゃく
いもなどがでまわ
ります。

10月の給食より

(材料 4人分)

| | | |
|-------|-----|---|
| じゃがいも | 40g | A |
| にんじん | 10g | |
| ごぼう | 25g | |
| きゅうり | 10g | |
| いりごま | 8g | |
| ねりごま | 6g | |
| サラダ油 | 4g | |
| さとう | 6g | |
| 酢 | 8g | |
| しょうゆ | 6g | |
| 塩 | 1g | |
| こしょう | 適量 | |

★ごぼうサラダ★ (10月3日予定) (作り方)

- ①じゃがいもは太めのせん切り、にんじん、きゅうりはせん切り、ごぼうはさがきにし、じゃがいも、ごぼうはそれぞれ水にさらす。
- ②①をそれぞれゆでる。(きゅうりはさっと湯をとす。)
- ③ごまは少し擦ってから炒って冷ましておく。
- ④Aを混ぜ合わせ、③を加える。(ねりごまは酢やしょうゆで溶く。)
- ⑤ボウルで、野菜の水をよく切って④の調味料であえる。

～お好みでマヨネーズを加えてもいいですね～



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。

ところが、近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。2020(令和2)年度の日本の食品ロスは約522万t※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍もの量で、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てている計算になります。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、**10月16日は国連が定める「世界食料デー」**です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援