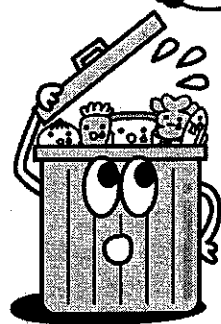


# 10月給食だより



令和元年度 10月  
岩出市学校給食共同調理場

## 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ことが必要です。

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。



<p>必要な物を、使い切れる分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日を設定</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は「整理整頓」「見える化」</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

### いろいろな味の経験を積もう!

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねていくことが大切です。

## 10月の献立より

「じゃがいもの南蛮煮」  
・・・「南蛮煮」の南蛮とは、江戸時代にオランダ・スペイン・ポルトガルなどから伝わった調理法を取り入れた料理につけられる名称です。唐辛子を使うのが特徴ですが、給食では食べやすいように辛味を控えています。

「さばのねぎ塩こうじだれ」  
・・・塩こうじは、塩とこうじから作られる調味料の一つです。発酵によって生まれた「うまみ」や「甘み」がある塩こうじを使ったタレを作り、焼いたさばにかけます。

「豚味噌煮」  
・・・豚肉とたっぷりの野菜を、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けします。ご飯に合う味付けにしています。

## 油脂 (あぶら)

食用の油脂には、大きく分けて植物性と動物性のものがあります。植物性は、植物の種子やその核、または果実が原料となり、日本では菜種油、米ぬか油、大豆油、ごま油、オリーブオイルなどがよく使われています。動物性には、牛脂（ヘット）、豚脂（ラード）、バターなどがあります。バターの代用にされるマーガリン、お菓子などに使われるショートニングは、植物性や動物性の油脂を原料に加工されたものです。油脂は成分のほとんどが脂質で、1g当たり9kcalと高エネルギー。とり過ぎは肥満やメタボリックシンドロームの原因になります。しかし、体に必要な栄養素でもあるため、適量を上手にとることが大切です。

### 油の原料いろいろ

- トウモロコシ
- ひまわりの種
- 落花生
- ココナッツ
- ぶどうの種