

にいいみ〜るだより



NO. 4 令和4年11月 新見市学校給食センター

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の寒さも厳しくなり、体調を崩しやすくなります。『栄養バランスのよい食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』を心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう。

食品ロスについて考えよう！

みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ、食品ロスが出てしまうのでしょうか。食品ロスを減らすために給食や家でできることは何か考えてみましょう。

～食品ロスはどれだけあるの？～

世界・・・1年間に13億トン！

日本・・・毎年552万トン！



1人あたり1日
茶わん1杯分
捨てている！

～家庭で食品ロスが発生する理由は？～

- 1位 食べ残し
- 2位 痛んでいた
- 3位 期限切れ



しかし、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では6億9000万人以上の人が飢えで苦しんでいるといわれています。



～自分たちにできることは、どんなことだろう？～

食べ物をむだにせず、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力をしていきましょう。

★給食でできること

栄養バランスのとれた給食を残さず食べると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。苦手なものでもひと口は食べてみましょう。



★家でできること

買い物をする時 → 「買いすぎない」
料理を作る時 → 「作りすぎない」
外食をする時 → 「注文しすぎない」
そして、「食べきる」ようにしましょう。



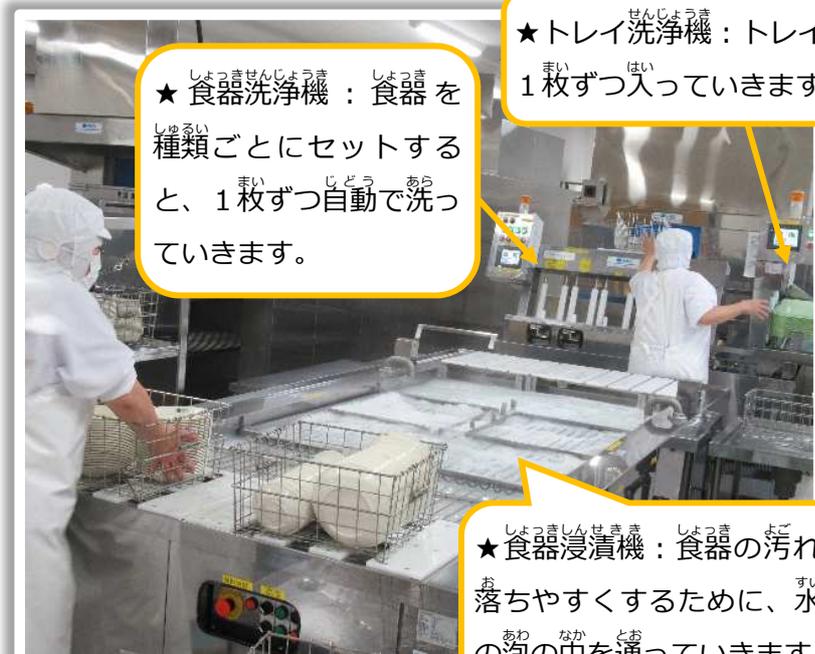
せんじょうさぎょうしょうかい
に い み ~ る の 洗 浄 作 業 紹 介



★学校からコンテナが返ってきました。



★食缶の種類ごとに重ねていきます。
 ★食べ残しが無いピカピカの食缶が返ってくると、とても嬉しいです！



★食器洗浄機：食器の種類ごとにセットすると、1枚ずつ自動で洗っていきます。

★トレイ洗浄機：トレイが1枚ずつ入っていきます。

★食器浸漬機：食器の汚れを落ちやすくするために、水槽の泡の中を通っていきます。



★コンテナも専用の機械で毎日洗っています。



給食レシピ紹介

10月のこんだてより

ソフトめんホワイトソース



【材料 4人分】

| | | | |
|---------|------|--------|--------|
| ソフトめん | 4玉 | 油 | 適量 |
| 鶏肉 | 100g | 杓打ゆ | 60g |
| むきえび | 80g | 牛乳 | 160ml |
| マッシュルーム | 50g | 鶏がらスープ | 大さじ1強 |
| たまねぎ | 300g | 水 | 400ml |
| にんじん | 50g | 塩 | 小さじ1/2 |
| にんにく | 1かけ | こしょう | 少々 |
| グリーンピース | 20g | | |

★ソフトめんの代わりに、スパゲティでもいいですね。

【作り方】

- ①鶏肉は1cm角切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくと肉を炒め、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水と鶏がらスープを加えて煮て、えび、マッシュルームを加えて煮る。
- ④ルウと牛乳を加えて煮込み、グリーンピースを入れ煮る。
- ⑤めん④のソースをかけて完成！