



食育だより

令和5年度

10月号

海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似



暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」「食欲の秋」です。食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

広島市食品ロス削減推進条例が施行



広島市食品ロス削減推進条例が令和5年度から施行されました。食べ物を大切に
する文化を再認識し、子供たちに明るい未来を託すためにも、食品ロス削減にチャレン
ジしてみませんか。

チャレンジ！食品ロス削減

食品ロスを減らすために・・・

買い物では

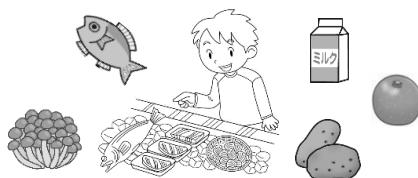


買いすぎない



冷蔵庫にあるものを、出か
ける前にチェックしましょう。

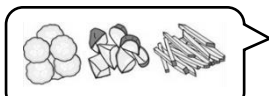
必要な分だけ買う



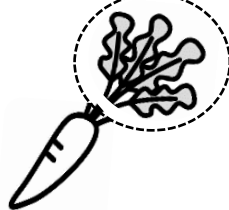
作るものに合わせて、必
要な量だけ買いましょう。

料理では

無駄なく使い切る



食べきれぬ量を考えて作
りましょう。



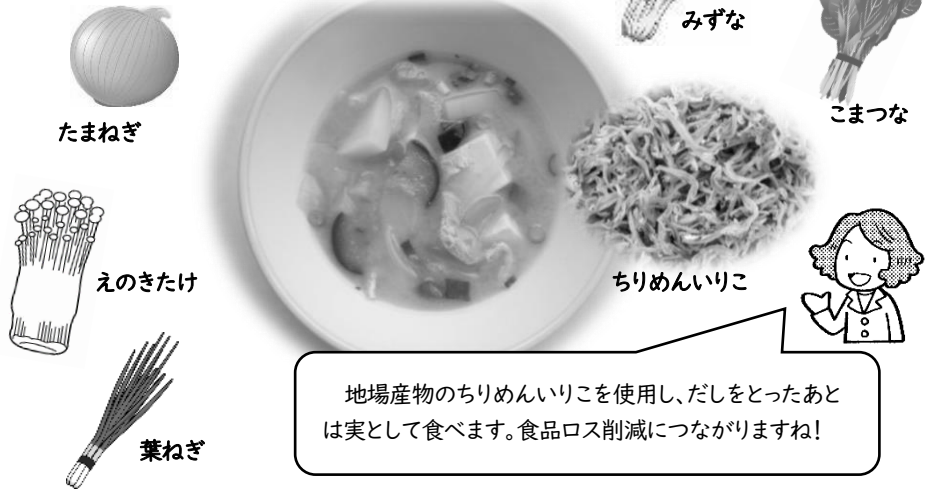
葉や皮は捨てない
で、きんぴらやふりか
けなどの料理に工夫
して使ってみましょう。

わ 環食とは・・・

広島市では、毎月19日を「わ食の日」として「和食」「輪食」「環食」を推進しています。「環食」とは、「ひろしまそだち」など地場産物や旬の食材を使い、環境に配慮した食生活のことです。広島市の学校給食では「わ食の日」に《ひろしまっこ汁》を取り入れています。

《ひろしまっこ汁》

旬の食材を使っているため、季節ごとに食材が変わります。



地場産物のちりめんいりこを使用し、だしをとったあと
は実として食べます。食品ロス削減につながりますね!



作ってみよう! 給食レシピ

ひろしまっこ汁

<材料 4人分>

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
だいこん	150g
油揚げ	1/2枚
ぶなしめじ	30g
葉ねぎ	1/3束
ちりめんいりこ	18g
中みそ	大さじ3
白みそ	大さじ1/2
水	660ml

<作り方>

- ① 下ごしらえ
たまねぎ・にんじん…せん切り
だいこん…いちょう切り
油揚げ…油抜き、短冊切り
ぶなしめじ…小房に分ける 葉ねぎ…小口切り
- ② 水を沸騰させ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
あくをとり、だいこん、油揚げ、ぶなしめじを入れて煮る。
- ③ ちりめんいりこを入れて煮る。
- ④ みそを溶かし入れ、葉ねぎを入れて仕上げる。

だいこん・にんじんは、皮つき
で入れるといいですね。